To Meda
with love
Cea mai
ușoară cale
de a-ți trăi viața

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O. P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2012 *Editura* ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.
Titlul original în limba engleză *The Easiest Way to Live: Let Go of the Past, Live in the Present and Change Your Life Forever,* de Mabel Katz.
Copyright © 2010 Mabel Katz.
Prezenta ediţie este publicată prin acord contractual încheiat cu Your Business, Inc., U.S.A.
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KATZ, MABEL
Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa: detaşează-te de trecut, trăieşte în prezent şi schimbă-ţi viaţa pentru totdeauna / Mabel Katz; trad.: Cristian Hanu. - Braşov:
Adevăr Divin, 2012
ISBN 978-606-8420-02-8

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Marius MIHUŢOIU
Corectură: Elena MÁLNAI

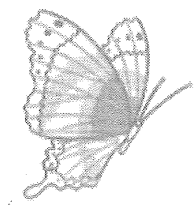
Mabel Katz
Prefaţă de dr. Ihaleakalá Hew Len

Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa

Detaşează-te de trecut, trăieşte în prezent şi schimbă-ţi viaţa pentru totdeauna

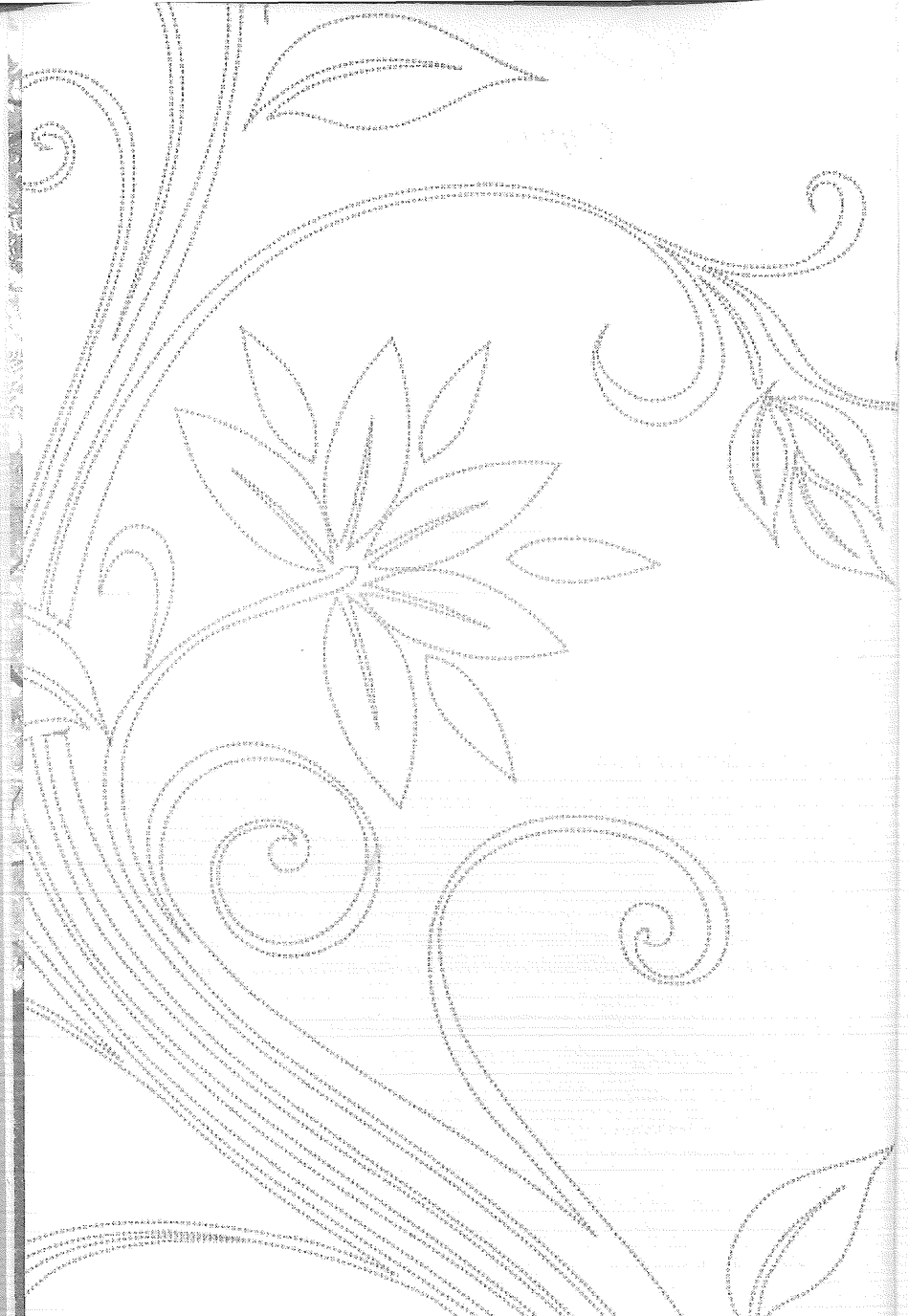
Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2012



Dedicație

Le dedic această carte tuturor celor care caută fericirea, pacea interioară și un mod de viață mai ușor.

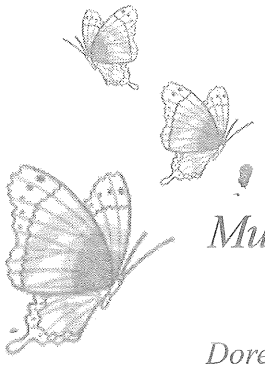


Cuprins

Mulțumiri ... IX
Prefață ... XIII
Introducere ... XVII

Capitolul 1 – Tu ești deja perfect ... 3
Capitolul 2 – Amintirile ... 9
Capitolul 3 – Ștergerea amintirilor ... 15
Capitolul 4 – Puterea cuvântului Mulțumesc ... 21
Capitolul 5 – Intelectul nu a fost creat cu scopul de a cunoaște ... 25
Capitolul 6 – Totul începe de la un simplu gând ... 29
Capitolul 7 – Devino din nou la fel ca un copil ... 33
Capitolul 8 – Iertarea ... 37
Capitolul 9 – Așteptările ... 41
Capitolul 10 – Detașarea ... 45
Capitolul 11 – Judecățile critice ... 51
Capitolul 12 – Călărește un singur cal ... 55
Capitolul 13 – Cei Aleși ... 59
Capitolul 14 – Emoțiile ... 65
Capitolul 15 – Viața trăită în momentul prezent ... 71
Capitolul 16 – Obișnuințele ... 75
Capitolul 17 – Dependențele ... 79
Capitolul 18 – Teama ... 83
Capitolul 19 – Pune-te pe tine pe primul loc ... 87
Capitolul 20 – Pacea începe cu tine ... 91
Capitolul 21 – Schimbă-ți viața ... 97
Capitolul 22 – Înfățișarea exterioară ... 101
Capitolul 23 – Fericirea ... 107
Capitolul 24 – Momentul ideal pentru a vorbi cu altcineva ... 111
Capitolul 25 – Iubirea ... 115
Capitolul 26 – Pasiunea ... 121
Capitolul 27 – Succesul ... 127
Capitolul 28 – Banii ... 133
Capitolul 29 – Ești dispus să faci tot ce îți stă în puteri? ... 139

Bibliografie ... 145
Despre autoare ... 147
Resurse legate de arta Ho'oponopono recomandate de Mabel Katz ... 151



Mulțumiri

Doresc să îmi exprim recunoștința față de următoarele persoane:

Dumnezeu, pentru toate binecuvântările pe care le-a revărsat asupra mea și pentru încrederea nemărginită pe care mi-a dăruit-o de a-mi împărtăși inspirațiile și răspunsurile pe care mi le trimite în inimă.

Mama mea, care a fost întotdeauna alături de mine prin iubirea și sprijinul ei, în orice împrejurare.

Minunații mei fii Jonathan și Lyonel, pentru iubirea, sprijinul și înțelegerea pe care mi le-au acordat de-a lungul călătoriei mele prin viață. Vă mulțumesc amândurora pentru că faceți parte integrantă din viața și din menirea mea pe Pământ.

Yael Baruch, pentru încurajările ei și pentru „brânciul" pe care mi l-a dat, de care chiar aveam nevoie ca să mă așez în sfârșit la masa de scris și să-mi găsesc timpul și inspirația de a scrie această carte.

Doctorul Ihaleakalá Hew Len, pentru învățătura lui, care m-a întărit și m-a ajutat să cresc din punct de vedere spiritual. La ora actuală mă simt binecuvântată și mă consider o persoană mai bună datorită influenței pe care a avut-o asupra mea de-a lungul călătoriei mele prin viață.

Morrnah Simeona, pentru învățăturile sale inspirate și pline de devoțiune.

Editoarele și prietenele mele, **Mirta J. Atlas**, **Deborah Barnet** și **Diana Valori**, pentru că au crezut în mine și în această carte, și pentru multele ore pe care le-au acordat acestui proiect, cu multă dedicație.

Studenții mei din întreaga lume, pentru mărturiile lor minunate, care mi-au întărit convingerea că trebuie să continui ceea ce fac.

Vă mulțumesc. Vă mulțumesc din inimă.

Prefață

În cartea *Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața*, Mabel (Kikiko'ele) ne împărtășește perspectiva ei asupra modalităților prin care putem trăi o viață frumoasă și ușoară. Iată care sunt principiile pe care ni le recomandă ea:

1. Eu sunt CREAT DE DUMNEZEU și de Iubirea Lui Divină, după chipul și asemănarea Lui, respectiv „cu inima curată".
2. SINGURUL MEU SCOP în viață este să fiu eu însumi, adică să îmi păstrez „inima curată".
3. Singura mea sarcină în viață constă în a mă elibera de amintirile negative, de greșelile și de problemele din trecutul meu, pe care subconștientul meu le rulează în permanență și care mă împiedică să fiu eu însumi, adică „cu inima curată".
4. Prin aplicarea procesului de rezolvare a problemelor numit HO'OPONOPONO și cunoscut din vechime, eu pot implora Divinitatea să îmi restabilească starea primordială de „puritate a inimii", eliberându-mă în totalitate de amintirile mele.
5. Eu sunt 100% RESPONSABIL pentru crearea amintirilor depozitate în subconștientul meu, pe care le experimentez din nou și din nou sub formă de probleme.
6. Eu am în fiecare clipă OPȚIUNEA de a-mi restabili starea primordială a „purității inimii" prin aplicarea neîncetată a

străvechiului proces de rezolvare a problemelor cunoscut sub numele de Ho'oponopono, clipă de clipă.

7. Nu există probleme în afara mea. Problemele mele există numai în interiorul meu, sub formă de AMINTIRI RULATE ÎNCONTINUU de mintea mea subconștientă.

Singura noastră menire de a exista pe acest Pământ este restabilirea stării noastre primordiale de „puritate a inimii" prin eliberarea noastră de amintirile care reiterează problemele din trecut în viața noastră actuală, amintiri care există în mintea noastră subconștientă.

„Iubește-ți dușmanii", a spus un mare înțelept acum mai bine de 2.000 de ani. Principalii noștri dușmani sunt amintirile care reiterează în noi ura, teama, resentimentele, mânia, atașamentele și judecățile critice din trecut. Noi ne putem asuma în totalitate responsabilitatea pentru acestea prin aplicarea străvechilor procese de rezolvare a problemelor cunoscute sub numele de Ho'oponopono, cum ar fi „Te iubesc" și „Îți mulțumesc".

Recomand din toată inima cartea lui Mabel Katz, *Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața.*

Dr. Ihaleakalá Hew Len

Introducere

După ce am ținut primele cursuri în Israel, în iunie 2009, Yael, editoarea mea în această țară, a venit și mi-a spus:

– Mabel, cartea ta, *Cea mai ușoară cale*, este grozavă, dar trebuie neapărat să mai scrii una. Această carte descrie ce credea Mabel în anul 2003, nu ceea ce crede ea la ora actuală. De aceea, nu te mai reprezintă. De atunci și până în prezent ai parcurs o cale lungă și ai dobândit atât de multe informații noi pe care le poți împărtăși publicului larg.

Nimic nu îmi place mai mult decât să îmi împărtășesc cunoașterea și inspirațiile, în speranța că acestea le vor schimba viața oamenilor. De aceea, nu m-am gândit decât un minut înainte de a-i răspunde: „Da." Adevărul este că mă gândeam de ani de zile să scriu această carte, dar până atunci am amânat încontinuu acest proces.

În aceeași perioadă de timp am primit numeroase mesaje de la oameni din întreaga lume, care mi-au spus: „Trebuie să te așezi și să scrii aceste lucruri, la fel cum ai procedat cu prima ta carte, care s-a născut din Inspirația pură." Nu era suficient să îmi înregistrez cuvintele pe un reportofon și să le dau apoi la transcris, sau să rog un scriitor specializat să mă ajute cu scrisul, căci inspirația trebuia să treacă direct prin mine.

Ei bine, de îndată ce am luat hotărârea, Inspirația s-a revărsat pur și simplu asupra mea. Această Inspirație minunată, la care s-au adăugat numeroasele experiențe pe care le-am trăit de-a lungul

procesului, m-au ajutat să mă focalizez și să transform acest proiect într-o realitate.

Doresc să încep prin a-ți spune că atunci când copiii mei erau încă mici, obișnuiam să le spun că menirea lor în viață era să fie fericiți, căci oamenii fericiți sunt „norocoși". Nu cred că înțelegeam eu însămi prea bine la acea vreme de ce le spuneam aceste lucruri.

Acum cred că am început să înțeleg mai bine. Atunci când ești fericit, te simți norocos, căci devii un canal deschis, permițându-i astfel esenței care te-a creat și care te cunoaște cel mai bine să te călăuzească. În acest fel, dansul continuu al Universului te direcționează automat către locul cel mai potrivit pentru tine, la momentul cel mai oportun. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți deschizi canalele interioare și să îi acorzi permisiunea ta.

Atunci când crezi în tine însuți și îți accepți viața exact așa cum este, realizând că problemele cu care te confrunți sunt în realitate pași către o libertate mai mare și că nu trebuie neapărat să ai dreptate sau să ai ultimul cuvânt, te simți automat mai ușor și mai fericit.

Norocul înseamnă să fii în locul potrivit la momentul oportun, împreună cu oamenii care te pot ajuta cel mai bine. De cele mai multe ori, tu devii norocos atunci când nu te mai opui singur propriului tău noroc. Dacă îți vei opri monologul mental și dacă îți vei deschide inima, vei permite astfel miracolelor să îți iasă în cale.

Tot ce trebuie să faci în această direcție este să ai încredere în inima ta, căci toate secretele bucuriei, fericirii, păcii interioare și libertății se ascund în aceasta.

Ideile și mesajele din această carte nu fac decât să îți reamintească de faptul că tu ești singura persoană care îți poate schimba viața. Nu există nimeni în lumea exterioară care te nedreptățește, căci tu ești singurul responsabil (nu și vinovat însă) pentru persoanele și situațiile pe care le atragi în viața ta. Această carte nu face decât să îți reamintească de faptul că lumina și iubirea pe care le cauți de atâta timp se ascund în spatele tuturor provocărilor cu care te confrunți și în spatele tuturor binecuvântărilor pe care le primești.

Strămoșii noștri știau că soluțiile la problemele noastre nu pot veni decât din cer. De aceea, ei se lăsau în seama credinței lor, care le permitea să asiste și să experimenteze miracole absolut uluitoare. Ei înțelegeau că aceste miracole se petrec întotdeauna atunci când omul se detașează de modul său de a gândi și își acordă permisiunea pentru apariția soluției perfecte, chiar dacă nu știe de unde urmează să apară aceasta.

Cartea de față conține mai multe capitole și teme, care își propun să te ajute să devii mai conștient. Ele se concentrează pe următoarele idei principale:

- În lumea ta nu mai există altcineva. Există numai tu și gândurile tale.
- Tu ești sută la sută responsabil pentru ceea ce ți se întâmplă, dar nu ești vinovat.
- Atunci când o ușă se închide, o alta se deschide automat.
- În spatele tuturor dificultăților cu care te confrunți se ascunde lumina spirituală.
- Tu ești singurul care te poți elibera, îndeosebi de tine însuți!
- Cu cât opoziția cu care te confrunți este mai mare, cu atât mai mari sunt binecuvântările care se revarsă asupra ta.
- Atunci când te transformi, totul se schimbă în jurul tău.
- Pacea interioară începe cu tine.

În anul 2003 am scris cartea *Cea mai ușoară cale*, căci doream să le împărtășesc astfel cititorilor mei secretul descoperirilor mele, al lucrurilor care mi-au schimbat viața. Simțeam nevoia să le spun tuturor oamenilor că: „Noi avem puterea de a ne schimba viața fără să mai depindem vreodată de altcineva decât de noi înșine."

La ora actuală, pasiunea și misiunea mea constau în a te trezi pe tine, astfel încât să îți poți schimba viața și să descoperi la rândul tău Pacea, Fericirea și Libertatea pe care le-am descoperit eu și pe care știu că le cauți.

Eram atât de sigură că descoperirile mele le pot schimba oamenilor viața încât am renunțat la cariera mea extrem de

profitabilă de contabil și am început să călătoresc prin lume pentru a împărtăși acest mesaj.

Pentru unii cititori, această carte va fi doar o aducere aminte; pentru alții va fi o confirmare. Oricum ar fi, nu am nici cea mai mică îndoială că dacă ești dispus să te deschizi, să fii flexibil și să te detașezi de acea parte (rațională) din tine care crede că știe mai bine, îți vei găsi toate răspunsurile. Nu trebuie să uiți însă că mintea conștientă se pretează de multe ori la orice pentru a avea dreptate cu orice preț. Întrebarea mea este simplă: tu ce îți dorești – să ai dreptate sau să fii fericit?

Dacă lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori în viața ta (sau în anumite domenii ale acesteia), dacă nu te simți fericit sau împăcat, invitația mea este să îți trimiți pentru o vreme intelectul la plimbare și să citești această carte cu inima.

Sper sincer să optezi pentru *Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața*.

Capitolul 1

Tu eşti deja perfect

Cine sunt eu? Aceasta este cea mai importantă întrebare dintre toate, iar cei mai mulţi dintre oameni nu au nicio idee cât de simplu este răspunsul la ea.

Este important să ne aducem aminte că noi ne-am născut din acelaşi Vid Beatific şi că Lumina Perfectă ne-a creat după chipul şi asemănarea ei, adică „Perfecţi", căci ceva perfect nu poate crea niciodată ceva imperfect. A fi perfect înseamnă a nu avea opinii, convingeri şi judecăţi critice.

Noi suntem perfecţi! Nu putem spune însă acelaşi lucru despre gândurile, convingerile, opiniile şi judecăţile noastre critice, care sunt în mod evident imperfecte. Aceste amintiri şi programe mentale limitatoare şi generatoare de confuzie sunt inserate în conştiinţa noastră de către societate şi de experienţele pe care le-am trăit de-a lungul timpului.

Dacă devenim conştienţi de faptul că nu suntem totuna cu amintirile noastre, noi putem deveni martorii acţiunilor noastre, fără a ne simţi ataşaţi de rezultatul lor final, şi ne putem întoarce astfel la starea noastră primordială de perfecţiune.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îţi observi reacţiile în faţa oamenilor şi a diferitelor situaţii, fără a te lăsa condus de ele.

mai conștient de gândurile, opiniile și judecățile tale critice, te vei distanța de ele și îți vei păstra seninătatea în toate situațiile. Dacă vei putea observa o situație fără a o eticheta, spunând că este bună sau rea, te vei elibera.

Din păcate, modul nostru obișnuit de operare constă în a aștepta anumite situații pentru a decide, a acționa sau a simți într-un anume fel. Noi „devenim" în funcție de circumstanțele exterioare și credem că suntem ceea ce am devenit. În acest fel, le permitem posesiunilor, circumstanțelor și informațiilor din lumea exterioară să ne definească identitatea.

Dacă dorim să ne restabilim conexiunea cu Divinul și să ne regăsim pacea interioară, noi trebuie să ne întoarcem la adevărata noastră esență și să realizăm în inima noastră că dispunem deja de tot ceea ce ne dorim. Acest proces ne permite să redevenim noi înșine și să trăim la unison cu încrederea și cu inspirația, care ne aduc clipă de clipă persoanele și situațiile perfecte pentru noi.

În aproape toate cazurile, dacă vei înceta să te mai definești în funcție de circumstanțele exterioare, beneficiile pe care le vei primi îți vor depăși cu mult imaginația. Dacă te vei întoarce la adevărata ta esență, oamenii te vor aprecia mai mult, pentru simplul motiv că te vei aprecia tu însuți mai mult. Ei te vor recunoaște pentru iubirea, respectul și încrederea pe care ți le acorzi singur. Această recunoaștere nu va avea nimic de-a face cu diplomele tale, ci numai cu ființa ta REALĂ. Acest proces este simplu și natural. Dacă vei trece prin acest proces și te vei elibera, vei constata că nu ai nevoie de prea multe explicații pentru ca oamenii să înceapă să te întrebe singuri: „Ce ai făcut? Arăți altfel, mai tânăr și mai bine!"

Marianne Williamson spune undeva: „Teama noastră cea mai mare nu este că suntem inadecvați, ci că suntem atotputernici. Ceea ce ne sperie cu adevărat este lumina noastră, nu întunericul nostru. Noi ne întrebăm: ‚Cine sunt eu pentru a fi genial, splendid, talentat și fabulos din toate punctele de vedere?' Și de ce nu am fi? Noi suntem cu toții copii ai lui Dumnezeu. Faptul că ne minimalizăm singuri nu folosește nimănui. Această aplecare a capului pentru ca ceilalți oameni să nu ne simtă nesiguri în preajma noastră nu are

nimic glorios în sine. Menirea noastră este să strălucim, așa cum se întâmplă cu copiii mici. Noi ne-am născut pentru a manifesta în această lume slava lui Dumnezeu, care există înlăuntrul nostru. Ea nu există doar în anumiți oameni, ci în toți. Atunci când lăsăm această lumină să strălucească liber, noi le acordăm într-o manieră inconștientă și celorlalți oameni permisiunea de a face același lucru. Dacă ne eliberăm de temerile noastre, simpla noastră prezență este suficientă pentru a-i elibera inclusiv pe ceilalți."

Într-adevăr, atunci când ești tu însuți, le permiți și celorlalți oameni să fie ei înșiși în prezența ta.

La început pare dificil, dar dacă ai trăit o dată această experiență a conștiinței pure, fără opinii, judecăți critice și așteptări, îți dorești să o repeți cât mai des posibil, chiar și numai pentru o fracțiune de secundă. Cu cât practici mai mult, cu atât mai ușor devine să rămâi conștient. Acest lucru poate dura foarte puțin, căci prin minte îți trece o altă amintire, oferindu-ți astfel o nouă oportunitate de a practica luciditatea și conștiința de sine.

Vei ajunge să te simți astfel din ce în ce mai liber, la fel ca un copil care observă și admiră minunile vieții. Îți vei regăsi „puritatea inimii". La un moment dat, îți va fi mai greu să te întorci la viața trăită fără luciditate decât să rămâi conștient. Nu este nimic mai ușor decât să fii TU ÎNSUȚI și să rămâi conștient. Este un proces natural, iar dacă începi să îl practici, începi să îți amintești automat această senzație în inima și în corpul tău. Cu alte cuvinte, ea va reveni la tine din ce în ce mai des. Vei continua să atingi astfel clipă de clipă această stare de pace interioară și de bucurie pură, detașându-te de tot ce nu reprezintă esența ta.

Reține: siguranța și fericirea pe care le cauți nu rezidă în posesiunile tale materiale, în diplome sau în relații. Ele sunt mult mai aproape de tine decât crezi.

Nu există absolut nimic în lumea exterioară care să te poată face să te simți complet sau perfect. Tot ceea ce te incită acum în această lume îți oferă doar un fior temporar. Astfel de dorințe reprezintă atașamente, și mai devreme sau mai târziu pot să dispară

din conștiința ta, îți poți pierde interesul față de ele sau te pot face să suferi.

Eliberează-te. Propune-ți să înțelegi că dispui deja de tot ce ai nevoie și că nu ai nevoie de lucrurile de care nu dispui. Detașează-te și permite-i acelei părți din ființa ta care știe mai bine să te călăuzească și să te protejeze. Întoarce-te la sinele tău perfect și vei descoperi astfel Împărăția lui Dumnezeu și tot ce ai nevoie. Unde? În interiorul tău!

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit…
Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 2

Amintirile

Motorul care pune în mişcare lumea, dar şi pe noi înşine, sunt informaţiile.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá Hew Len, afirmă că atunci când ne naştem, noi aducem cu noi un întreg pachet de informaţii. Ce vrea să spună cu asta? Vrea să spună că atunci când ne naştem, noi aducem cu noi o sumedenie de amintiri rămase din trecut, inclusiv de la strămoşii noştri. De aceea, situaţiile prin care trecem nu sunt niciodată ceea ce par. Atunci când te contrazici cu cineva în legătură cu o anumită situaţie din prezent, argumentele tale nu au nimic de-a face cu situaţia curentă, ci reprezintă doar o derulare a amintirilor tale.

Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu: atunci când te duci la cinematograf şi te uiţi la un film, tu ştii că acţiunea nu se petrece cu adevărat pe ecran, ci în spate, în interiorul proiectorului. La fel se petrec lucrurile şi în viaţa noastră. Persoanele şi situaţiile cu care ne confruntăm sunt ca nişte ecrane. Noi intrăm în dialog cu ele şi adorăm să facem acest lucru, încercând să convingem un ecran sau altul că avem dreptate. Ne dorim să schimbăm ecranul, dar acesta nu poate face aşa ceva. Dacă dorim ca situaţia de pe ecran să se schimbe, noi suntem cei care trebuie să ne transformăm, căci filmul se petrece în interiorul nostru. Cu alte cuvinte, noi suntem proiectorul.

De ce rulează la infinit amintirile din subconștientul nostru? Ele reapar la suprafața conștiinței noastre pentru a ne oferi ocazia de a ne asuma în proporție de 100% responsabilitatea pentru existența lor și de a ne detașa de ele. Atunci când facem acest lucru, noi îi oferim practic Divinității (lui Dumnezeu) permisiunea de a șterge aceste amintiri și de a ne elibera în acest fel. De fapt, ceea ce noi numim probleme nu sunt altceva decât oportunități. Viața este o suită de oportunități de a crește din punct de vedere spiritual și de a descoperi cine suntem cu adevărat. Adevărul este că noi am uitat cine suntem, de ce ne aflăm aici și ce am venit să facem. Noi ne-am născut în această lume fizică pentru a ne aduce aminte cine suntem și pentru a introduce corecturile necesare. Da, am venit ca să ne corectăm greșelile. Exact acest lucru îl face Ho'oponopono, o tehnică hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, noi putem introduce corecturile necesare prin asumarea în proporție de sută la sută a responsabilității și prin invocarea iertării: „Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru că am creat sau pentru că am atras această situație."

Doresc să precizez un lucru: responsabilitatea este foarte diferită de vinovăție. Eu nu vreau să spun cu asta că suntem vinovați de ceva, ci doar că suntem responsabili pentru situația pe care am atras-o în viața noastră. Da, noi suntem ci care atragem singuri diferitele situații din viața noastră.

Noi trecem prin viață încercând să ne dăm seama care este menirea pe care o avem. Ei bine, eu cunosc această menire: ea constă în a te purifica (Ho'oponopono) și în a te detașa de tot ceea ce nu reprezintă esența ta. Tu nu ești totuna cu amintirile tale. Ești mai presus decât ele, dar ești într-adevăr responsabil pentru eliminarea lor. După cum spunea Shakespeare: „Lumea este o scenă uriașă, iar noi suntem niște actori desăvârșiți!"

Bănuiesc că reflectezi la ce am afirmat mai devreme, dar adevărul este că nu trebuie să afli sau să înțelegi nimic. Gândește-te puțin: atunci când lucrezi la calculator, ai vreo idee despre cum

programator, nu ai nicio idee, dar acest lucru nu te împiedică să te descurci de minune lucrând cu calculatorul. Tot ce trebuie să știi este că în interiorul acestuia există diferite programe care funcționează. În mod similar, este posibil să nu înțelegi întotdeauna din perspectiva realității tale curente de ce trăiești o anumită situație și de unde a apărut ea. De altfel, acest lucru nici nu este necesar. Singura ta sarcină este să te detașezi.

Să spunem de pildă că treci printr-o anumită situație împreună cu o altă persoană. Ceea ce se petrece nu are nimic de-a face cu tine sau cu cealaltă persoană, ci reprezintă un simplu program de derulare a amintirilor tale. Nu este nimic de discutat, de lămurit sau de explicat, și nu ai de ce să îl învinovățești pe celălalt. Reține: atunci când percepi o altă persoană sau o problemă, tu nu le percepi esența. Singurul lucru pe care îl percepi este o amintire personală (legată de persoana sau de situația în cauză). Noi percepem întotdeauna lucrurile ca prin ceață și nu le vedem niciodată clar. Toate percepțiile noastre sunt trecute prin filtrul amintirilor, judecăților noastre critice, și convingerilor noastre legate de ceea ce credem că este corect sau de felul în care ar trebui să se desfășoare lucrurile.

Așa cum spuneam, singura noastră sarcină este să ne detașăm. Atunci când facem acest lucru, amintirea care este ștearsă în noi este ștearsă inclusiv în cealaltă persoană, sau în circumstanța cu care ne confruntăm. Într-adevăr, persoanele și circumstanțele din viața noastră se pot schimba efectiv, dar în realitate nu esența lor se schimbă, ci modul nostru de percepție. Atunci când ne detașăm de amintirile noastre legate de alte persoane, noi le percepem într-o lumină diferită. De aceea, cu prima ocazie în care te confrunți cu o provocare, privește-o ca pe o binecuvântare și ca pe o oportunitate de a te detașa, de a o corecta și de a te elibera. La ora actuală ești un sclav. Poate ți se pare că ești liber, dar realitatea este că ești sclavul amintirilor și programelor tale subconștiente, care îți spun ce este bine și ce este rău, ce este și ce nu este corect. Intelectul nu știe altceva decât să pună etichete, dar în realitate nu există bine și

rău. Sarcina intelectului este să facă alegeri: să se detaşeze sau să se angreneze într-o activitate, caz în care doreşte să aibă ultimul cuvânt. A fi sau a nu fi – aceasta este întrebarea.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 3

Ştergerea amintirilor

Multe texte spirituale vorbesc despre necesitatea detaşării în vederea continuării procesului de creştere spirituală, dar realitatea este că acest proces îi sperie pe mulţi oameni. De aceea, în această carte voi vorbi numai de purificarea şi „ştergerea" amintirilor şi programelor, pentru a putea cunoaşte adevărata bucurie şi pace interioară.

La multe din seminarele şi cursurile mele, participanţii îmi pun întrebări de genul: „Şi dacă nu doresc să şterg o anumită amintire? Dacă este vorba de o amintire frumoasă, de care nu doresc să mă detaşez? Ce s-ar întâmpla dacă mi-aş şterge toate amintirile? Aş rămâne singur. Cum aş reuşi să supravieţuiesc?" Aşa cum spuneam, foarte mulţi oameni se tem de renunţarea la amintirile lor.

Relaxează-te însă! Mai întâi de toate, doresc să precizez că tu ai FOARTE MULTE amintiri care trebuie purificate şi şterse. În al doilea rând, ştergerea amintirilor negative conduce automat la deschiderea mai multor uşi şi la apariţia unor oportunităţi noi. Cu alte cuvinte, procesul conduce la apariţia în viaţa ta a mai multor

oameni care te pot ajuta și sprijini, și alături de care poți continua procesul de purificare!

Din fericire, nu tu ești cel mai în măsură să decizi care amintiri trebuie șterse și care nu. Singura ta sarcină este să îți acorzi permisiunea. Dacă te decizi să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru acel fragment din conștiința ta care creează sau atrage anumite situații sau persoane în viața ta, partea superioară a conștiinței tale, care știe mai bine, căci te-a creat și te cunoaște mai bine decât oricine altcineva din această lume (unii o numesc Dumnezeu), știe automat care sunt amintirile de care trebuie să te eliberezi.

O altă întrebare care mi se pune frecvent este: „De ce nu ne putem elibera simultan de toate amintirile? Ar fi suficient să spunem: ‚Bun. Am înțeles. Realizez că sunt sută la sută responsabil și sunt dispus să afirm: „Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru că am creat sau pentru că am atras aceste situații." Acum șterge toate aceste amintiri dintr-odată!!'"

Din păcate, lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Este important să înțelegem că trupul nostru reprezintă el însuși o amintire, iar dacă Dumnezeu ne-ar șterge dintr-odată toate amintirile, corpul fizic nu ar putea suporta acest proces. Maestrul meu, dr. Ihaleakalá Hew Len, afirmă că dacă toate amintirile noastre ar fi șterse dintr-odată, corpul nostru s-ar stafidi. Vestea bună este că aspectul perfect al conștiinței noastre știe foarte bine la ce amintiri suntem pregătiți să renunțăm și le va șterge în locul nostru. Personal, consider că este minunat faptul că nu trebuie să știm care sunt amintirile și programele pe care trebuie să le ștergem din conștiința noastră.

Așadar, totul depinde de „amintirile" noastre. Ori de câte ori în viața noastră intervine o situație, ea nu reprezintă altceva decât o amintire care se derulează. În funcție de circumstanțe, noi credem că procesăm din punct de vedere spiritual și eliminăm anumite amintiri legate de o persoană particulară, de guvern, de casă sau de bani, dar în realitate numai Dumnezeu știe cu adevărat ce amintiri

O altă întrebare pe care o primesc frecvent referitoare la procesul de purificare este: „Trebuie să cred neapărat în Dumnezeu pentru a trece prin acest proces?" Răspunsul este NU; nu trebuie să crezi în Dumnezeu. Procesul funcționează întotdeauna și pentru toată lumea. Singura ta sarcină este să îți acorzi permisiunea. Nu trebuie să înțelegi sau să cunoști ce se întâmplă. Trebuie doar să ai încredere că se va întâmpla CEVA.

Poate că te întrebi de asemenea: „Trebuie să rostesc aceste cuvinte cu convingere, să simt ceea ce afirm?" Doresc să îți răspund printr-o altă întrebare: atunci când apeși tasta Delete (de ștergere) pe tastatura calculatorului tău, faci acest lucru cu convingere sau „simți" ceva deosebit? Zâmbești? Simți o stare de compasiune pentru lucrurile pe care le ștergi? Nu, nu numai că nu faci acest lucru, dar nici nu trebuie să înțelegi ce se întâmplă de fapt atunci când apeși pe această tastă. Ai încercat vreodată să înțelegi cum se descarcă un program în calculatorul tău? Nu; acest proces se derulează de la sine, fără ca tu să înțelegi ce se întâmplă. În mod similar, procesul de eliberare prin detașarea de amintiri se derulează fără ca tu să îl înțelegi. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici instrumentele procesului, repetând cuvintele: „Mulțumesc", „Te iubesc" sau „Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru că am creat sau pentru că am atras această situație." În continuare, procesul se derulează automat.

Atunci când recomand tehnica Ho'oponopono, tot ce vreau să spun eu este: „Te rog, fă-o. Rostește aceste cuvinte." Dacă îți vei asuma în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru amintirile și programele care nu funcționează în viața ta și dacă le vei șterge, tu vei începe să atragi în mod automat lucrurile potrivite pentru tine, la momentele cele mai oportune. De vreme ce intelectul nu poate înțelege acest proces, tot ce trebuie să știi în inima ta este că atunci când îl declanșezi prin acordarea permisiunii tale și când invoci ajutorul, acest ajutor vine ÎNTOTDEAUNA. Trebuie însă să ai încredere și să știi în inima ta că ori de câte ori îți acorzi permisiunea, se produce un proces de

transmutație (pe care numai Dumnezeu îl poate face). Absolut de fiecare dată! În mod garantat!

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 4

Puterea cuvântului „Mulțumesc”

Recunoștința joacă un rol covârșitor în viața noastră. Gândește-te la toate lucrurile pentru care poți fi recunoscător. De pildă, poți citi? Poți ține această carte în mână și îi poți întoarce singur paginile? Dacă o poți citi, înseamnă că poți vedea. Mai mult decât atât, tu respiri, te-ai trezit în această dimineață și ai văzut lumina soarelui, ai auzit ciripitul păsărelelor și ai simțit parfumurile din aer. Fiecare moment pe care îl trăim pe Pământ este încărcat cu oportunități. De fapt, este un dar de la Dumnezeu. Mulțumesc, Doamne!

De multe ori, noi nu realizăm cât de norocoși suntem. Te rog, oprește-te pentru o clipă din lectură și privește cerul, un copac sau zâmbetul de pe fața unui copil. Miroase un trandafir.

Atunci când începi să apreciezi frumusețea din jurul tău, din ce în ce mai multe lucruri frumoase îți ies în cale. Secretul constă în a te focaliza asupra lucrurilor pe care le ai deja. Din păcate, noi avem tendința de a uita imensa putere a recunoștinței și de a considera natural faptul că ne bucurăm de atât de multe lucruri, concen-

trându-ne atenția nu asupra lor, ci asupra celor pe care nu le avem, în loc să fim recunoscători pentru ceea ce avem. Te rog să înțelegi acest proces. Fii recunoscător pentru faptul că eşti liber!

Atunci când aplicăm tehnica Ho'oponopono, noi folosim cuvântul „mulțumesc" ca pe un instrument de purificare. Ori de câte ori îl repetăm, noi ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea, ne detaşăm şi îi acordăm Universului permisiunea de a ne oferi toate lucrurile bune pe care le meritățm. Atunci când spunem „mulțumesc", noi ştergem şi eliminăm toate amintirile care nu ne mai folosesc. Cu alte cuvinte, noi permitem inspirației să intre în viața noastră şi să ne ofere ideile şi soluțiile perfecte pentru problemele cu care ne confruntăm. Ştiai că, de multe ori, ceea ce îți dorești îți stă la dispoziție, fiind suficient un simplu „mulțumesc" pentru a-l primi? Din păcate, adeseori noi renunțăm exact înainte ca în viața noastră să apară un eveniment important.

Este infinit mai uşor să ne simțim recunoscători atunci când renunțăm la aşteptările noastre şi când ne lăsăm duşi de valul vieții. De multe ori, noi nu simțim starea de recunoştință pentru simplul motiv că ne creăm diferite aşteptări, inclusiv legate de procesul de purificare propriu-zis. Convinşi că ştim ce este mai bine pentru noi, noi pornim de la premisa că ştim cum operează acest proces, când trebuie şi când nu trebuie să se întâmple anumite lucruri. Când constatăm că realitatea nu corespunde aşteptărilor noastre, ne înfuriem şi ne închidem inima. De-a lungul acestui proces, devenim incapabili să mai sesizăm miracolul vieții şi să apreciem oportunitatea de a ne afla în mijlocul lui. De aceea, secretul fericirii constă în deschidere, flexibilitate şi renunțarea la aşteptările noastre.

Chiar dacă te trezeşti uneori în situații dificile sau dureroase, adevărul este că Dumnezeu nu îți oferă niciodată mai mult decât poți duce şi este întotdeauna alături de tine, sprijinindu-te indiferent prin ce treci. Din păcate, în loc să ne lăsăm duşi de val şi să spunem: „Mulțumesc, Doamne, pentru că ai încredere în mine şi pentru că îmi oferi această oportunitate", noi devenim critici şi

întrebăm Universul: „De ce mi se întâmplă tocmai mie una ca asta?"

Recunoştința ne schimbă automat vibrația câmpului energetic. Atunci când ne punem la unison cu ea, devenim automat împăcați şi începem să atragem ca un magnet alte lucruri pozitive în viața noastră. Invers, atunci când gândim negativ, noi nu putem percepe decât problemele, nu şi soluțiile la ele.

Rostirea cuvântului „mulțumesc" este şi o manieră de „detaşare". Ea închide anumite uşi, permițând altora să se deschidă. Oportunitățile ne înconjoară de pretutindeni. Unele dintre ele sunt foarte aproape de noi şi nu aşteaptă altceva decât să renunțăm la vechile ataşamente ca să apară în viața noastră. De aceea, repetă cât mai des cuvântul „mulțumesc", atât în sinea ta cât şi cu voce tare. Te asigur că tehnica nu dă greş niciodată. Atunci când o aplici în scopuri de purificare, nu trebuie să pui foarte mult suflet în repetarea acestui cuvânt sau să simți ceva foarte profund.

Rostirea cuvântului „mulțumesc" echivalează cu apăsarea tastei Delete în computerul tău personal, respectiv cu întoarcerea celuilalt obraz – obrazul iubirii. Iar iubirea poate vindeca orice.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 5

Intelectul nu a fost creat cu scopul de a cunoaşte

La un moment dat s-a produs o confuzie. Noi am ajuns să credem că trebuie să ne umplem intelectul cu tot felul de cunoştinţe. În realitate, acesta ne-a fost acordat numai pentru a alege între a reflecta şi a ne angaja, pe de o parte, şi a ne detaşa, pe de altă parte.

Noi am ajuns să credem atât de tare în ideea că scopul intelectului este de a stoca şi de a înţelege informaţiile încât ne bazăm întreaga identitate pe această idee. De aceea, intelectul nostru încearcă să devină ceva ce nu este şi ne împinge întotdeauna să devenim ceva ce nu suntem predestinaţi să fim.

Pentru a rupe acest cerc vicios, noi trebuie să înţelegem că înţelepciunea rezidă în însăşi natura noastră, nicidecum în intelectul nostru. Nici creativitatea nu rezidă în intelectul nostru, ci reprezintă starea noastră naturală de a fi, care se manifestă în maniere pe care nu le putem explica. Adevărul este că toate ideile şi acţiunile noastre derivă fie de la Inspiraţie, fie din amintirile noastre.

Inspirația nu poate ajunge la noi decât dacă ne golim în totalitate mintea și dacă ne deschidem complet. Ea nu poate ajunge la noi atât timp cât vorbim, gândim sau acționăm. Pentru a-ți atinge potențialul maxim, tu trebuie să redevii la fel ca un copil, inocent și curat, dar în același timp înțelept. Trebuie să ai încredere că vei fi călăuzit și protejat chiar dacă nu te gândești la ceea ce trebuie să faci. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să renunți la griji și să te deschizi în fața tuturor posibilităților. Cu alte cuvinte, trebuie să te reîntorci la rădăcinile tale, la acea perioadă în care nu erai atât de educat încât să uiți cine ești cu adevărat.

Noi suntem singurii care ne complicăm existența. Credem că știm ce este mai bine pentru noi și ne facem liste cu lucrurile pe care ni le dorim în viață și cu momentele în care dorim să le primim, deși nu avem niciun indiciu referitor la ceea ce este cu adevărat bine pentru noi. De altfel, cui dorim să îi transmitem noi aceste dorințe? Creatorului nostru, care știe oricum mai bine decât oricine altcineva (inclusiv decât noi înșine) ce este mai bine pentru noi și de ce avem cu adevărat nevoie. Câtă aroganță din partea noastră!

Gândește-te puțin la natură, de pildă la flori. Oamenii nu ar putea crea o frumusețe atât de desăvârșită. Cu siguranță, ei ar trebui să recunoască faptul că există o Inteligență Divină care stă la baza întregii creații. Sau gândește-te la corpul tău. Acesta respiră și își îndeplinește multitudinea de funcții foarte complexe fără niciun ajutor din partea minții tale conștiente. Pe scurt, noi trăim într-o lume a miracolelor divine.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, mi-a spus odată o legendă hawaiiană a creației, care sună astfel: atunci când Dumnezeu a creat Pământul și i-a așezat pe el pe Adam și Eva, El le-a spus că acesta este Paradisul și că nu trebuie să își facă griji pentru nimic, căci va avea El grijă de toate lucrurile de care vor avea nevoie. A adăugat că le va da un dar: oportunitatea de a alege, de a lua propriile lor decizii. Cu alte cuvinte, că le va dărui liberul arbitru. În acest scop, El a creat un pom fructifer (un măr) și le-a spus: „Acest lucru se numește 'gândire' și nu aveți nevoie de el. Eu vă pot asigura toate

lucrurile de care aveți nevoie. De aceea, nu trebuie să vă faceți griji, dar puteți totuși alege calea pe care doriți să mergeți: să mă urmați pe Mine sau să vă urmați propria cale (cea a gândirii)."

Doresc să precizez limpede că problema celor doi nu a fost faptul că au mâncat din mărul cunoașterii, ci că nu și-au asumat responsabilitatea și nu au spus: „Îmi pare rău." Atunci când Dumnezeu l-a întrebat ce a făcut, Adam i-a răspuns: „Eva m-a pus să mănânc fructul." De atunci a început „căderea" umanității. La fel ca Adam, noi mâncăm în permanență din fructul cunoașterii, ajungând la concluzia că noi știm mai bine. Ce nu realizăm este faptul că mai există o cale, infinit mai ușoară.

Anthony De Mello exprimă în cuvinte simple acest adevăr: „Atunci când devii conștient și lucid, devii automat mai înțelept. Asta înseamnă să te maturizezi din punct de vedere spiritual. Dacă îți înțelegi orgoliul, acesta dispare în mod natural. Dacă îți înțelegi nefericirea, aceasta dispare la rândul ei. Dacă îți înțelegi temerile, acestea se evaporă – iar ceea ce rămâne în final este iubirea. Dacă îți înțelegi atașamentele, acestea dispar, iar ceea ce rămâne în final este libertatea."

Amintește-ți de starea de minunare continuă pe care o aveai când erai copil. Folosește-ți intelectul pentru scopul pentru care a fost creat și nu-i mai permite să te înnebunească. Dacă îți vei deschide inima și dacă vei înceta să mai încerci să controlezi realitatea în care te afli, miracolele vor înflori în jurul tău, iar tu îți vei regăsi bucuria și libertatea.

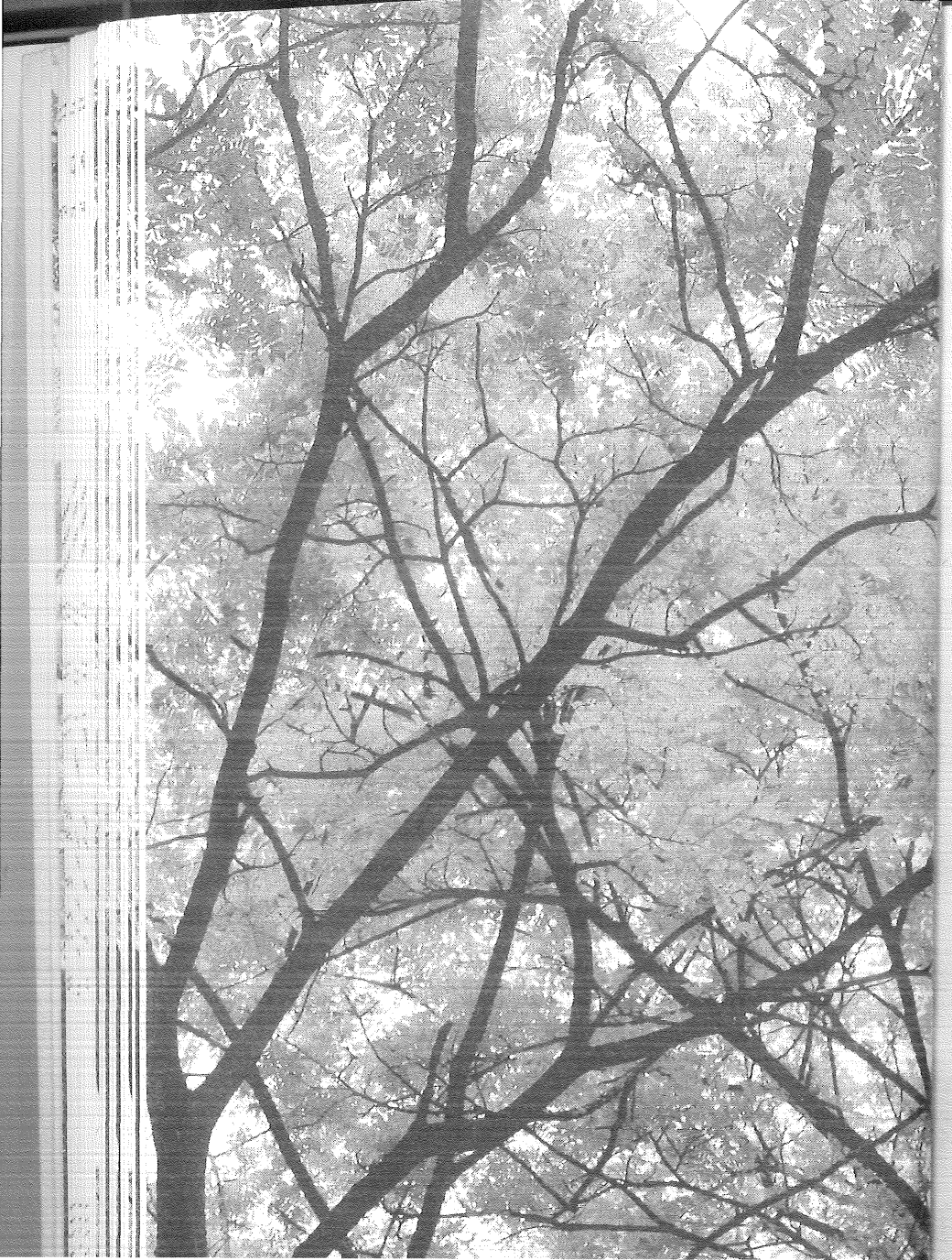
****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****



Capitolul 6

Totul începe de la un simplu gând

Noi creăm cu ajutorul gândurilor noastre. Nimic nu poate exista şi nu poate deveni manifest dacă nu a existat mai întâi de toate sub forma unui gând. De pildă, cineva a trebuit să se gândească la această carte înainte ca ea să existe, iar altcineva a trebuit să se gândească la mersul pe Lună înainte ca acest lucru să devină posibil. Orice lucru care există în lumea materială a început sub forma unui gând.

Gândurile sunt extrem de puternice, şi din păcate, de cele mai multe ori sunt trecute prin filtrul convingerilor, emoţiilor şi ataşamentelor noastre. Este aproape imposibil să gândim liber, în afara preconcepţiilor, înclinaţiilor, temerilor şi judecăţilor noastre critice. Toate gândurile noastre au la bază amintirile sau programările noastre. Cum a început acest proces?

Atunci când eram copii, noi am văzut şi am auzit multe lucruri. Am ascultat ce ne-au spus ceilalţi oameni şi am luat deciziile noastre ţinând cont de aceste experienţe.

La un moment dat, am început să credem că realitatea există într-un anumit fel, și astfel am modelat-o prin gândurile noastre. Treptat, am devenit captivi în acest ciclu al reproducerii constante a convingerilor noastre. Așa cum probabil ai ghicit, acest proces conduce inevitabil la foarte multă confuzie și la nefericire.

Noi suntem extrem de atașați de opiniile noastre, dar nu suntem conștienți de milioanele de convingeri în care am ajuns să credem, din care foarte multe sunt conflictuale. În plus, mai avem și numeroase amintiri din trecut, care joacă un rol extrem de important în deciziile pe care le luăm, și implicit în ceea ce atragem în viața noastră.

Singura modalitate cu adevărat sigură de a ne crea realitatea este inspirația, dar pentru ca gândurile noastre să fie inspirate (adică perfecte și netrecute prin filtrul prejudecăților noastre), noi trebuie să ne aflăm în punctul zero.

În acest scop, trebuie să ne retragem conștiința în Vidul Beatific din care am provenit. În această stare de vid nu există gânduri critice și acuzații. Noi devenim astfel un canal deschis și cele mai uimitoare lucruri încep să se petreacă. Inspirația aduce cu sine idei și informații noi. Persoana care a inventat Internetul a declarat că nu știe de unde i-a venit această inspirație. Ea a coborât pur și simplu asupra lui. Orice om care ajunge în punctul zero se deschide în fața acestui flux. El îi permite Inspirației să îl călăuzească și să se reverse asupra lui. În mintea lui se nasc idei noi, iar el se simte călăuzit și protejat. Totul devine posibil în această stare, inclusiv miracolele.

Poate că te întrebi: „De unde pot ști dacă mă aflu sau nu în punctul zero?" De multe ori nu vei fi sigur dacă ceea ce gândești se naște din amintirile tale sau de pe nivelul Inspirației. Sarcina ta este să continui să te purifici (să te detașezi), amplificându-ți astfel șansele de a-ți extrage ideile de pe nivelul Inspirației. Purifică-te cât poți de mult. Cu siguranță vei continua să te angajezi în diferite acțiuni și să te atașezi de diferite situații. Așa procedează marea majoritate a oamenilor. Nu contează; continuă să te purifici, căci scopul suprem este să fii cât mai deschis posibil și să ai acces la

Inspirație în fiecare clipă. În acest fel, porțile ți se vor deschide în față, iar oportunitățile cele mai minunate se vor ivi în fața ta. Dacă vei fi prea ocupat cu grijile, gândurile, reacțiile și lamentările tale, nu te vei putea integra în acest flux și vei rata aceste oportunități!

Doresc așadar să repet: tu iei decizii 24 de ore pe zi. Dacă vei înțelege acest lucru, tu îți vei putea continua viața mergând pe *Cea Mai Ușoară Cale* – titlul primei mele cărți. Dacă ești dispus să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea asupra deciziilor tale, te vei putea elibera!

****

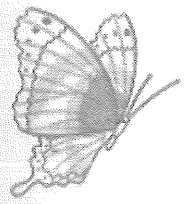
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 7



Devino din nou la fel ca un copil

„Adevăr vă spun: dacă nu veți deveni din nou precum copiii, nu veți intra în Împărăția lui Dumnezeu. Cine se smerește la fel ca un copil este cel mai mare în Împărăția lui Dumnezeu." (Matei 18:3-4)

„Binecuvântați sunt cei cu inima pură, căci ei îl vor vedea pe Dumnezeu." (Matei 5:8)

Când eram copii, noi eram mai apropiați de înțelepciune. Trăiam în momentul prezent și ne abandonam complet în fața jocului nostru și a stării de bucurie. Nu judecam pe nimeni și ne minunam în fața realității. Inima noastră era deschisă și curată. Pe un anumit nivel al conștiinței noastre noi știam că eram unici și că aveam o menire pe care o puteam realiza mai bine decât orice alt om.

Indiferent în ce consta acest dar, noi ne bucuram de el. Desenam, alergam, spuneam povești sau cântam. Darurile noastre naturale ne făceau plăcere.

Din păcate, am învățat să minți de timpuriu. Am renunțat la cunoașterea noastră naturală, căci aceasta nu corespundea convingerilor adulților, iar noi nu ne doream să fim diferiți de ei. Orice copil își dorește să „se integreze". De aceea, am învățat să pre-

încetat să mai iertăm cu ușurință și am învățat să punem convingerile celorlalți mai presus de cunoașterea noastră naturală.

Societatea ne-a învățat rapid că iubirea nu este necondiționată, așa că am început să le facem pe plac celorlalți oameni, convinși că aveam nevoie de acest lucru pentru a supraviețui. Încetul cu încetul, ceea ce credeau ceilalți oameni a devenit extrem de important pentru noi, iar noi am învățat să căutăm în permanență aprobarea lor. Am devenit astfel veritabili maeștri în compararea noastră cu ceilalți oameni și în căutarea perfecțiunii ținând cont de diferiți parametri exteriori, pe care nu îi puteam controla. După ce am învățat toate aceste lecții, am început să ne simțim nefericiți în cea mai mare parte a timpului.

Dat fiind că acest proces de educație negativă a durat foarte mulți ani la rând, nu este foarte ușor să revenim la acea stare de grație care ne este inerentă și pe care o cunoșteam când eram copii. În acest scop, trebuie să lucrăm foarte mult cu noi înșine, eliberându-ne încetul cu încetul de toate amintirile noastre, îndeosebi de cele care încearcă să ne convingă că noi știm mai bine.

Îți reamintesc în această direcție că intelectul nu a fost creat pentru a cunoaște, ci pentru a alege. Indiferent dacă realizezi sau nu, tu faci clipă de clipă o alegere. Indiferent câte diplome sau câți bani ai, ori din ce fel de familie provii, tu nu știi absolut nimic, iar atât timp cât nu vei înțelege acest lucru, nu vei avea nicio șansă de succes. Pentru a te întoarce la starea de grație trebuie să renunți la aroganță și să te smerești. Pentru foarte mulți oameni, acest lucru înseamnă să renunțe la numeroasele cunoștințe acumulate de-a lungul vremii, inclusiv prin educația universitară, căci noi nu ne putem redobândi starea de puritate a inimii decât dacă ne ștergem amintirile din subconștient, inclusiv cele mai vechi între toate.

Este interesant că noi ne simțim superiori unui scaun, de pildă, deși singura diferență între noi și acesta este că noi dispunem de un liber arbitru, iar scaunul nu. Aceasta este însă singura diferență reală între noi și scaunul pe care stăm. Altminteri, scaunul știe foarte bine cine este, în timp ce noi nu știm. El nu se îndoiește

sunt un scaun, sau o canapea? Sunt confecționat din lemn, sau din oțel inoxidabil?" Scaunul știe cine este, în timp ce noi nu avem habar cine suntem.

Noi avem trei aspecte: mintea conștientă (intelectul sau aspectul matern), mintea subconștientă (copilul interior) și mintea supraconștientă (aspectul patern). Relația pe care o avem cu copilul nostru interior este cea mai importantă în această viață, căci acesta deține toate amintirile noastre și permite conexiunea cu mintea supraconștientă atunci când practicăm tehnica de purificare (Ho'oponopono). Mintea supraconștientă este acel aspect al ființei noastre care este perfect și știe exact cine suntem. Ea este conectată cu întregul Cosmos și cu Divinitatea sau Creatorul nostru.

Pentru a redeveni precum copiii, noi trebuie să ne purificăm îndelung, dar această călătorie merită efortul investit, căci conduce la trezire, iar accesul la o cunoaștere de tip superior ne permite să facem alegeri mai bune. Astfel, noi putem opta pentru a ne detașa de trecut, pentru a ne reconecta cu înțelepciunea noastră și pentru a avea din nou încredere în vocea inimii noastre.

Inima nu minte niciodată. Ea îți spune întotdeauna ce anume ți se potrivește. De aceea, nu ar trebui să faci niciodată ceva dacă inima îți spune intuitiv că lucrul respectiv nu este corect sau potrivit pentru tine. Consultă-ți întotdeauna inima înainte de a lua decizii și înainte de a trece la fapte. Redevino un copil al lui Dumnezeu. Întoarce-te la acea stare de conștiință în care știi ceea ce trebuie să știi. De pildă, în care știi că nu trebuie să îți faci niciodată griji, căci nu ești niciodată singur. Ai încredere în înțelepciunea inimii tale și redevino copilul înțelept care ai fost cândva și care reprezintă însăși esența ta.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 8

Iertarea

Nimic nu poate vindeca mai bine sufletul, nu poate deschide mai multe uşi şi nu poate conduce la o creştere mai accelerată ca iertarea. Deşi uneori ne vine greu să iertăm, adevărul este că noi ne-am născut cu această calitate. Din păcate, atunci când am crescut, noi am fost programaţi şi învăţaţi să nu mai iertăm cu atâta uşurinţă. Studiază-i pe copii şi observă cât de uşor renunţă ei la ranchiună şi la resentimente.

Iertarea începe întotdeauna cu iertarea de sine, căci este absolut necesar să ne acceptăm şi să ne iubim exact aşa cum suntem. Indiferent ce am făcut sau nu am făcut, ce am spus sau nu am spus – noi nu am deţinut un control real asupra cuvintelor şi faptelor noastre, căci nu ştiam ce făceam. De aceea, noi trebuie să învăţăm să ne tratăm pe noi înşine cu compasiune şi cu bunătate. Dacă nu ne putem ierta, iubi şi accepta pe noi înşine, cum ne-am putea aştepta să o facă alţii?

Ori de câte ori te simţi supărat pe tine însuţi, nu sinele tău real este cel supărat. Tu nu faci decât să reacţionezi ţinând cont de amintirile tale, care te controlează fără ca tu să ştii. La fel se petrec lucrurile atunci când eşti supărat pe o altă persoană. Disconfortul pe care îl simţi nu are nimic de-a face cu persoana în cauză, ci

depinde întru totul de amintirile tale rulate de mintea ta subconștientă. Nu este vorba de ce ți-a făcut persoana în cauză, ci de maniera în care reacționezi la gestul respectiv. Dacă stai să te gândești, nu toată lumea reacționează la fel ca tine în fața situațiilor sau a celorlalți oameni. Totul depinde de „percepțiile" tale, care sunt controlate de amintirile tale! După cum vezi, ne întoarcem de fiecare dată la aceste amintiri subconștiente. Este foarte important să înțelegi că și ceilalți oameni fac ceea ce fac din cauză că sunt manipulați și controlați de propriile lor amintiri.

Singura ta responsabilitate și unicul lucru pe care poți să îl faci cu adevărat este să te detașezi de aceste amintiri. Oricât de mult ai vorbi și ai încerca să îi convingi pe ceilalți de dreptatea ta, în realitate tu nu poți schimba mare lucru din realitatea exterioară. În această direcție, doresc să-ți reamintesc că atunci când refuzi să ierți pe altcineva, tu nu o rănești pe persoana în cauză, ci numai pe tine. De aceea, dacă dorești să te eliberezi, iartă și detașează-te. Spune-i persoanei în cauză: „Mulțumesc" (în inima ta), căci ea nu a apărut în viața ta decât pentru a-ți oferi o dată în plus prilejul de a practica purificarea și detașarea. Nu ai auzit niciodată celebra zicătoare: „Lucrul căruia îi opui rezistență persistă"? Este foarte adevărat. Atunci când te detașezi de altcineva, persoana respectivă se detașează la rândul ei de tine, căci tangoul nu poate fi practicat decât în doi.

Indiferent ce se întâmplă în viața ta, tu ești responsabil în proporție de sută la sută. Ceva din interiorul tău a atras respectiva situație. Chiar dacă îți vine greu să crezi, tu atragi întotdeauna situațiile sau persoanele din viața ta, iar acestea te tratează exact așa cum te tratezi tu însuți. Din păcate, noi nu am fost învățați să ne iertăm, să ne iubim și să fim buni cu noi înșine, dar atunci când facem acest lucru, noi atragem automat în viața noastră alte persoane care ne iubesc.

Probabil că dacă ai fost violat sau abuzat într-o altă manieră atroce, rândurile de mai sus ți se par revoltătoare. Mai gândește-te însă. Poate că ești un suflet avansat care a ales să trăiască această experiență. Poate că ți-ai plătit o datorie mai veche, pe care nu știai

că o ai. Indiferent care a fost cauza, dacă dorești ca pe viitor să depășești astfel de obstacole și să te eliberezi complet, va trebui să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru tot ce ți s-a întâmplat și să accepți ideea că în orice situație există o binecuvântare, chiar dacă nu o poți înțelege încă.

Există foarte multe femei care au fost cândva „victime" abuzate și care au devenit între timp vorbitoare și antreprenoare de mare succes, care îi motivează pe ceilalți oameni. Cuvintele și activitățile lor inspirate îi schimbă cu adevărat pe oameni. Cum este posibil? Este posibil numai pentru că ele s-au decis să nu mai dea vina pe altcineva și să nu se mai considere victime. Experiența prin care au trecut cândva le-a ajutat să învețe anumite lecții și să crească. Dumnezeu nu ne dă niciodată mai mult decât putem duce. Dacă vei continua să te consideri o victimă, nu vei putea cunoaște niciodată succesul în viață.

Dumnezeu este întotdeauna alături de tine, gata să te ajute și să te susțină, cu singura condiție să îi ceri acest lucru. Reține: Dumnezeu te-a înzestrat cu un liber arbitru. De aceea, trebuie să îi ceri ajutorul. Cu alte cuvinte, trebuie să îi acorzi permisiunea de a te ajuta. Tu ești întotdeauna liber să alegi. Dacă te simți obosit, frustrat sau lipsit de speranță, depinde numai de tine să schimbi această situație. Personal, nu pot decât să sper că vei alege schimbarea, iertarea și eliberarea. Reține: nu trebuie neapărat să îi spui persoanei pe care ai fost supărat că ai iertat-o. Iertarea este un dar pentru tine. Dacă dorești să experimentezi adevăratele miracole ale iertării, tot ce trebuie să faci este să ierți în inima ta și să te detașezi.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 9

Aşteptările

Aşteptările noastre sunt şi ele tot un produs al amintirilor. Ele derivă din acea parte a fiinţei noastre care crede că ştie mai bine şi care ne spune care sunt rezultatele corecte pentru noi, cum ar trebui să se deruleze în continuare lucrurile şi ce este bine sau rău. Este foarte greu să renunţi la aşteptări, dar ori de câte ori apar în mintea noastră, noi ne putem detaşa de ele şi ne putem purifica, astfel încât să redevenim deschişi ca un copil, permiţând astfel situaţiilor ideale pentru noi să se petreacă. Atunci când renunţăm la aşteptări, noi nu ştim ce se poate întâmpla în continuare, căci ne deschidem în faţa tuturor posibilităţilor şi le atragem numai pe cele mai bune pentru noi.

Din acest punct de vedere, tehnica Ho'oponopono acţionează ca o magie. Fără nicio exagerare! Ori de câte ori practicăm această tehnică fără să ne aşteptăm la anumite rezultate, ceea ce se întâmplă devine magic. De aceea, atunci când predau, le spun ascultătorilor mei: „Aşteptaţi-vă la miracole", dar apoi îi învăţ să se detaşeze inclusiv de această aşteptare, astfel încât să poată vedea cu adevărat respectivele miracole. Mintea raţională este înşelătoare, aşa că ne poate face să credem că ştim deja în ce vor consta aceste miracole şi cum se vor manifesta ele. Adevăratele miracole nu au însă nimic de-a face cu aşteptările noastre. Ele apar pur şi

Noi avem tendința să analizăm totul trecând informațiile prin anumite filtre: ataşamentele, convingerile şi temerile noastre. Percepția este un element cheie al realității noastre, dar din păcate, noi nu realizăm că ceea ce vedem nu este realitatea în sine, ci ceea ce ne permit filtrele noastre să vedem din aceasta. Noi nu vedem niciodată imaginea de ansamblu, motiv pentru care ratăm numeroase oportunități, întrucât credem orbeşte în ceea ce ne arată sau ne spun filtrele noastre. Cu alte cuvinte, noi trăim într-o lume pe care o creăm noi înşine, pornind de la amintirile şi de la convingerile noastre. Universul se află într-o continuă transformare, dar noi rămânem cantonați în convingerile pentru care am optat cândva. Problema este că din cauza legii atracției, în viața noastră apar persoane şi situații care ne confirmă în permanență convingerile, motiv pentru care rămânem în continuare victimele circumstanțelor exterioare. În acest fel, suntem prinşi într-un cerc vicios din care ne este imposibil să scăpăm. Albert Einstein a spus cândva: „Nebunia constă în a repeta aceleaşi lucruri la infinit, aşteptându-te însă să obții rezultate diferite."

Unica noastră sarcină este aceea de a ne detaşa şi de a ne deschide, astfel încât să putem primi. Este ca şi cum ne-am întoarce în copilărie. Îți mai aminteşti de această perioadă din viața ta, când erai întotdeauna dornic să te joci, să visezi şi să râzi? Uită-te cu atenție la copii. Atunci când ceva îi deranjează, aceştia se supără la fel ca adulții – căci acest lucru este extrem de greu de evitat – dar, spre deosebire de adulți, ei revin foarte rapid la starea lor de spirit obişnuită şi reîncep să se joace, să viseze şi să râdă. Copiii trăiesc întotdeauna clipa. Ei nu se gândesc prea mult la trecut şi nu-şi fac griji legate de viitor. În mod evident, acesta este secretul. Noi trebuie să renunțăm la acele programe subconştiente care ne spun la ce trebuie să ne aşteptăm şi trebuie să ne jucăm la fel ca şi copiii, fără să insistăm prea mult asupra amintirilor noastre şi fără să ne focalizăm asupra unor aşteptări preconcepute.

Dacă eşti dispus să te deschizi, să devii flexibil şi să renunți la ceea ce crezi tu că este bine pentru tine, vei descoperi în jurul tău un întreg univers pe care până acum nu l-ai băgat în seamă, căci

te-ai aşteptat întotdeauna la anumite rezultate, neavând ochi pentru altele. Aşteptările se nasc din ataşamentele noastre față de anumite lucruri, persoane şi locuri. Prin intermediul lor, noi ne creăm propria noastră închisoare şi devenim propriii noştri sclavi.

Eliberează-te. Renunță la ataşamentele tale şi la aşteptările de a obține anumite rezultate. Acceptă lucrurile aşa cum sunt şi cum îți apar în față. Secretul constă în a fi liber, iar acest lucru înseamnă să nu ai nevoie de nimic şi de nimeni. Porneşte de la premisa că Universul este perfect şi este exact aşa cum trebuie să fie. Singura manieră prin care poți face acest lucru constă în a fi prezent şi a observa viața cu curiozitatea unui copil mic, fără judecăți critice şi fără opinii subiective. Dacă vei învăța să trăieşti clipa prezentă şi să observi realitatea fără prejudecăți, vei deveni incredibil de fericit, iar această fericire nu va depinde de împlinirea anumitor aşteptări. Vei curge la unison cu râul vieții, vei deveni una cu el şi vei trăi cele mai magice sincronicități, care vor face ca în jurul tău să se petreacă lucruri incredibile.

Cu prima ocazie în care vei trăi o situație neaşteptată, respiră profund şi priveşte în interiorul tău. Când lucrurile nu se derulează aşa cum îți doreşti, observă-le fără a te angrena în ele şi conştientizează faptul că unica lor putere asupra ta este dinamizată de amintirile şi de convingerile tale. Dacă vei renunța la aşteptările tale, vei descoperi pacea interioară pe care ți-o doreşti şi vei constata că aceasta transcende înțelegerea rațională. În acest fel, fericirea ta nu va mai depinde de împlinirea aşteptărilor tale.

****

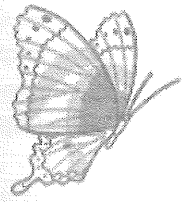
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 10



Detaşarea

Ce se întâmplă atunci când ne detaşăm? Răspunsul este simplu: noi îi permitem acelei părţi din fiinţa noastră care ştie mai bine să ne rezolve toate problemele. Dumnezeu ne-a înzestrat cu un liber arbitru şi ne îngăduie să optăm între a merge pe calea Lui sau pe calea aleasă de noi.

Cum ne putem însă detaşa?

Există numeroase instrumente care conduc la detaşare, dar indiferent pe care îl folosim, ceea ce contează este să ne asumăm în proporţie de sută la sură responsabilitatea şi să spunem: „Îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras această situaţie." Atunci când ne decidem să ne asumăm în proporţie de sută la sută această responsabilitate şi să ne purificăm mintea subconştientă, Mana sau Energia Divină coboară imediat asupra noastră şi ne şterge amintirile care au atras situaţia cu care ne confruntăm.

Ce amintiri sunt şterse? Nu putem şti, şi nici nu este necesar. Răspunsul la această întrebare pur şi simplu nu contează pentru

noi. Partea superioară a conștiinței noastre știe întotdeauna la ce amintiri suntem pregătiți să renunțăm.

Poate că te întrebi cine execută acest proces de ștergere. Ei bine, în niciun caz nu este vorba de mintea conștientă. Aceasta nu face decât să își dea permisiunea. În esență, procesul este similar celui prin care descărcăm un program pe calculatorul nostru sau prin care facem clic pe o iconiță de pe desktop. Nu este necesar să înțelegem în detaliu ce se întâmplă după aceea. Tot ce trebuie să facem noi este să dăm clic. La fel se petrec lucrurile și în cazul purificării spirituale. Noi dăm clic pe o iconiță (de pildă spunând „mulțumesc"), iar partea superioară a conștiinței noastre se ocupă de restul.

Uneori credem că ne purificăm mintea subconștientă de anumite amintiri și programe legate de o anumită situație sau de o anumită persoană. Chiar dacă acestea au declanșat într-adevăr procesul de purificare, noi nu știm ce amintiri și ce programe sunt șterse de fapt, și nu este necesar să cunoaștem cum funcționează procesul.

Noi suntem perfecți, dar amintirile noastre sunt imperfecte. Tot ce se întâmplă în viața noastră reprezintă o oportunitate de a ne detașa, de a renunța, de a ne elibera și de a șterge anumite amintiri și programe derulate frecvent de mintea noastră subconștientă, astfel încât să ne putem experimenta din nou perfecțiunea, fără a mai fi controlați de trecutul nostru. Noi nu putem face acest lucru decât atunci când ne punem la unison cu perfecțiunea Universului.

Așadar, procesul de detașare sau de eliberare înseamnă să înțelegem că ne aflăm aici pentru a afla cine suntem cu adevărat și pentru a redeveni liberi. Noi nu ne aflăm aici pentru a face bani, pentru a ne cumpăra case și mașini sau pentru a avea relații perfecte. Este posibil să ne bucurăm inclusiv de aceste lucruri (fapt care devine infinit mai ușor atunci când ne detașăm), dar adevărata menire a vieții este obținerea desăvârșirii în procesul detașării și în eliberarea de vechile convingeri, preconcepții și temeri. Iluminarea nu este altceva decât realizarea faptului că fericirea pe care o căutăm nu depinde de ceea ce avem sau de ceea ce ne dorim. Prin

eliberarea de atașamentele noastre, noi putem deveni fericiți și împăcați chiar aici și acum.

Atunci, de ce este atât de greu să ne detașăm?

Este dificil deoarece noi nu știm cine suntem în realitate. Noi credem că fericirea noastră depinde de anumite posesiuni, de atragerea anumitor oameni în viața noastră și de obținerea unui anumit statut social. Această convingere devine atât de înrădăcinată în mintea noastră subconștientă încât ajungem să o considerăm reală. De aceea, nu mai dorim să renunțăm la ea și să ne trezim. Preferăm mai degrabă să suferim decât să avem încredere în necunoscut.

În mod paradoxal, experiența de viață m-a învățat că atunci când te detașezi de ceea ce îți dorești, primești mult mai mult decât ai visat vreodată. Nu spun că procesul este ușor, dar te asigur că el funcționează. Ai încredere și detașează-te, iar miracolele vor înflori în viața ta. Simplul fapt că ai reușit să te detașezi de o situație dificilă reprezintă o răsplată în sine. Trezește-te la realitate și realizează faptul că poți fi fericit numai cu tine însuți! Fericirea ta nu depinde de nimeni și de nimic altceva.

Întreaga lume funcționează pe bază de informații, inclusiv noi. O mare parte din aceste informații se derulează sub formă de amintiri din mintea noastră conștientă și din cea subconștientă, iar de cele mai multe ori noi nici măcar nu suntem conștienți de ele. Singura manieră de a te elibera și de a descoperi bucuria și pacea pe care ți le dorești constă în renunțarea la aceste informații, permițându-i astfel Inspirației (informația perfectă) să preia controlul asupra ta și să te orienteze în direcția cea mai potrivită pentru tine.

Realizează faptul că programele tale (alcătuite din informații) te controlează și că nu te vei putea elibera de controlul lor decât prin renunțarea la ele. Numai atunci te vei afla în locul potrivit, la momentul potrivit.

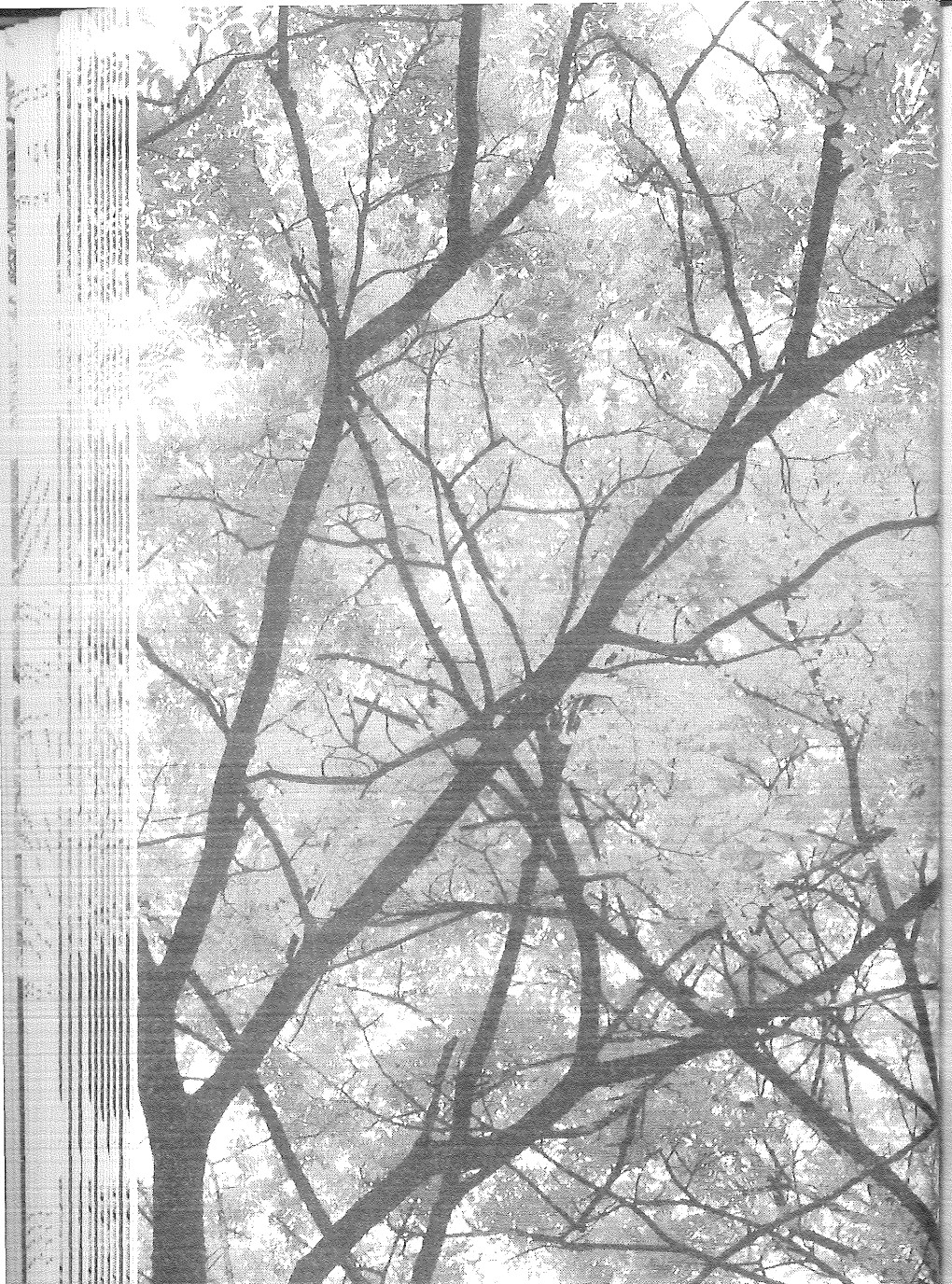
****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****



Capitolul 11

Judecățile critice

Nu ți s-a întâmplat niciodată să intri într-o încăpere și să vezi o persoană pe care nu o cunoști, dar să ai o reacție foarte puternică și să îți spui în sinea ta: „În niciun caz nu am de gând să mă așez lângă acea persoană"? Cel mai probabil, această reacție are la bază o amintire din trecut, care este derulată de mintea ta subconștientă. Cu alte cuvinte, tu emiți o judecată critică bazată exclusiv pe o amintire din trecut. Altminteri, nu ai niciun indiciu legat de ceea ce se întâmplă de fapt.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, mi-a spus odată că a văzut un cuplu de tineri sărutându-se și îmbrățișându-se, în timp ce copiii lor interiori se certau și erau în dezacord unul cu celălalt. Noi putem comunica în maniere și pe nivele diferite cu aceiași oameni, fără măcar să ne dăm seama de acest lucru. De aceea, nu este neapărat necesar să comunicăm verbal cu cineva pentru a schimba o relație, căci atunci când ne ștergem amintirile personale și ne eliberăm de ele, ceea ce se șterge în noi se șterge inclusiv în celelalte persoane implicate.

Din păcate, cel mai adesea noi privim evenimentele și persoa-

că știm ce se întâmplă. Petrecem apoi foarte mult timp suferind, din cauza felului în care interpretăm realitatea. De multe ori, preferăm să avem dreptate, și nu să fim fericiți și împăcați. Dacă dorim să ne eliberăm, va trebui să renunțăm la ideile noastre preconcepute, care distorsionează felul în care percepem realitatea înconjurătoare, și să vedem lucrurile așa cum sunt, respectiv așa cum le vede Dumnezeu. Realitatea nu este niciodată bună sau rea, corectă sau incorectă. Ea este pur și simplu. Noi suntem cei care îi punem etichete.

Atunci când primim un compliment de genul: „Te pricepi atât de bine la acest lucru" sau „Ești frumoasă", depinde de noi dacă îl acceptăm sau îl respingem. De multe ori, noi nu credem în ceea ce ni se spune. Ne minimalizăm singuri, spunându-ne: „Oricine poate face acest lucru." Uneori, o voce din minte ne spune: „O, dacă mi-ar cunoaște și cealaltă față, nu ar mai crede deloc că sunt grozav." Alteori, devenim atașați de persoana care ne complimentează, căci complimentele sale ne fac să ne simțim mai bine în pielea noastră și ajungem astfel să avem „nevoie" de persoana respectivă pentru a ne simți bine. Dacă această persoană ne spune pe neașteptate ceva negativ, ni se pare că întregul cer a picat asupra noastră. Cu alte cuvinte, noi acordăm o semnificație disproporționat de mare judecăților noastre critice, dar și celor ale altor oameni.

În realitate, aceste judecăți critice nu sunt altceva decât simple informații pe un monitor, care apar în viața noastră cu unicul scop de a ne oferi șansa unei noi purificări. Cu alte cuvinte, sunt informații care trebuie șterse. Aceste evenimente ne oferă oportunitatea de a spune: „Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru că am creat sau pentru că am atras această situație." Sarcina noastră este cât se poate de simplă: tot ce trebuie să facem este să apăsăm tasta Delete (de ștergere)! Nu are niciun rost să vorbim atât de mult despre datele care ne apar pe monitor. În acest fel, nu facem decât să pierdem un timp prețios. Monitorul nu se poate schimba, dar noi ne putem detașa de respectivele date (le putem șterge).

Conștientizează faptul că aceste programe se derulează tot timpul, inclusiv în perioadele în care pare că nu se întâmplă nimic

important. De aceea, fii vigilent și nu înceta nicio clipă procesul de detașare.

În concluzie, ori de câte ori intervine ceva în viața ta, privește în interiorul tău, nu în afara ta! Nu există nimeni în exterior. De aceea, eliberează-te de judecățile critice, observă realitatea așa cum este și nu te atașa de o anumită interpretare particulară a evenimentelor. Numai așa vei putea vedea lucrurile așa cum sunt. Dacă îți dorești cu adevărat să te bucuri de fericire și de pace interioară, renunță la opiniile și la judecățile tale critice.

Trezește-te, privește în jurul tău, observă și realizează faptul că ești dependent de gândire, de judecăți critice, de opinii și de convingerea că le știi pe toate. Știu că nu este ușor, dar procesul este posibil. Prin tehnica Ho'oponopono, Dumnezeu ne oferă posibilitatea să ne detașăm pe un nivel pe care nu l-am putea atinge în mii de vieți. Tehnica de purificare Ho'oponopono echivalează cu a ne plăti datoriile și a depune bani la bancă. În acest fel, nu numai că nu va mai trebui să plătim rate lunare, dar vom primi chiar o dobândă.

Așadar, fii pregătit pentru renunțare. Poți face acest lucru! Judecățile critice nu te ajută cu nimic. În schimb, detașarea de ele face minuni.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 12

Călăreşte un singur cal

Prima carte de metafizică pe care am citit-o a fost scrisă de o autoare venezuelană, care afirma în ea: „Mulți profeți vor veni, dar îi veți recunoaşte după roadele lor." În altă parte spunea: „Indiferent cine predă sau vorbește, trebuie să priveşti dincolo de persoana sa."

Despre acest lucru doresc să vorbesc şi eu: este foarte important să te focalizezi asupra mesajului, nu asupra mesagerului. Urmează-ți întotdeauna inima şi indiferent cine este cel care îți prezintă respectivele informații, fă ÎNTOTDEAUNA numai ce ți se pare corect în inima ta şi evită ceea ce nu ți se pare astfel.

Este foarte important să călăreşti întotdeauna un singur cal[1] dacă doreşti să obții mai rapid rezultatele dorite. Mintea ta subconştientă sau copilul tău interior (Unihipili, după cum numim noi acest aspect în sistemul Ho'oponopono) poate realiza procesul de purificare fără concursul minții conştiente, la fel cum supervizează respirația ta, dar nu va face acest lucru dacă sari de la o învățătură spirituală la alta sau dacă practici mai multe tehnici

[1] Expresie americană, mai mult sau mai puțin echivalentă cu expresia românească: „a

divergente în același timp. De ce? Deoarece copilul tău interior devine confuz, iar când se confruntă cu o problemă nu mai știe ce să facă – ce tehnică să aplice în cazul de față. Cu alte cuvinte, atunci când sari de pe un cal pe altul, tu riști să ratezi numeroase oportunități excelente de purificare.

Nu este deloc ușor să aplicăm în permanență acest proces de purificare, căci noi suntem dependenți de gândirea și de reacțiile noastre. Acest lucru echivalează cu a spune că suntem adormiți sau pe pilot automat. Cele care acționează și fac alegerile în locul nostru sunt amintirile și programele noastre. Dacă dorim să optăm pentru purificare (detașare sau eliminare), noi trebuie să devenim conștienți și să încetăm să mai reacționăm la evenimentele exterioare în funcție de programele noastre subconștiente. Copilul nostru interior poate face automat această purificare, dar numai dacă vede că suntem angajați plenar și că ne limităm să călărim un singur cal – în cazul de față practica „purificării".

Reține: copilul tău interior te privește în permanență. El nu îți ascultă atât de mult gândurile, cât îți contemplă acțiunile. De aceea, indiferent cât de multe afirmații și vizualizări pozitive practici, copilul tău interior (acea parte a ființei tale care manifestă realitatea în viața ta) nu va putea să atragă ceea ce ți se potrivește cel mai bine, pentru simplul motiv că îi blochezi singur calea prin acțiunile tale haotice. Oricât de pozitiv ai gândi, mintea ta rațională nu poate gestiona decât 15 biți de informații pe secundă pe care îi percepi în mod conștient), în timp ce în fundal se derulează alte 11 milioane de biți de informații pe care îi derulează mintea ta subconștientă și care repetă programe de genul: „Nu sunt suficient de bun. Trebuie să muncesc din greu pentru a-mi câștiga traiul. Banii sunt un lucru murdar" etc., etc. În mod normal, noi nu suntem conștienți de aceste gânduri, dar copilul nostru interior (mintea noastră subconștientă) este cel care stochează cele 11 milioane de biți și el știe perfect unde sunt descărcați aceștia!! Acesta este unul din motivele pentru care copilul tău interior poate deveni cel mai bun tovarăș al tău.

Afirmațiile și vizualizările sunt utile, dar sunt niște tehnici de grădiniță. Dacă te trezești la realitate și dacă realizezi cu adevărat puterea gândurilor tale, merită să continui aceste tehnici, dar dacă simți că te învârți în cerc, află că poți întrerupe acest cerc vicios. Sarcina ta este să FII tu însuți și să te detașezi de orice altceva.

În sistemul Ho'oponopono, noi pornim întotdeauna de la premisa iubirii. În acest scop, ne iubim propriii dușmani (amintirile care se derulează în mintea noastră subconștientă) și nu le opunem rezistență. Nu ne forțăm copilul interior să gândească sau să simtă într-un anumit fel, ori să manifeste anumite lucruri. Am numit Ho'oponopono „calea cea mai simplă" deoarece cine o practică poate experimenta libertatea, fericirea și pacea care transcend înțelegerea rațională, scop în care nu trebuie să facă altceva decât să renunțe la atașamentele sale și la așteptările sale legate de obținerea anumitor rezultate.

Te rog să nu mă înțelegi greșit. Nu este nimic nelalocul lui să îți continui căutarea spirituală, dar de îndată ce descoperi calea care ți se potrivește cel mai bine, rămâi pe ea și nu mai „călări alți cai"!

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 13

Cei Aleşi

Marea majoritate a oamenilor se simt victime atunci când în viaţa lor se întâmplă ceva neplăcut. Alţii merg până acolo încât se consideră victime tot timpul, indiferent ce s-ar întâmpla. Ei cred că întreaga lume are ce are cu ei.

Adevărul este că Dumnezeu te iubeşte întotdeauna, indiferent de împrejurări.

Dacă vei începe să practici detaşarea şi să capeţi o încredere din ce în ce mai mare în El, vei descoperi că eşti un Ales. Într-adevăr, tu eşti o fiinţă unică. Atunci când te detaşezi, începi să vezi automat lucrarea lui Dumnezeu, care te copleşeşte, căci depăşeşte orice imaginaţie umană. Rămâi astfel uimit cât de mult te iubeşte Dumnezeu şi cât de tare îşi doreşte El să fii fericit.

Din păcate, noi suntem de cele mai multe ori cel mai mare obstacol din viaţa noastră, şi culmea este că dăm întotdeauna vina pentru acest lucru pe alţii. De multe ori, noi dăm vina chiar pe Dumnezeu pentru nefericirea noastră, dar Acesta nu face decât să aştepte ca noi să îi acordăm permisiunea pentru a ne rezolva problemele. În acest fel, noi îi acordăm implicit permisiunea de a

ne oferi ceea ce este perfect pentru noi în momentul respectiv. Îți reamintesc în această direcție că tu nu ai de unde să știi ce anume este perfect pentru tine într-un anumit moment! Dacă ai însă încredere în Dumnezeu și dacă te detașezi de preconcepțiile tale, vei rămâne uimit de miracolele pe care ți le-a pregătit Acesta.

De un lucru poți fi absolut sigur: dacă îi vei acorda lui Dumnezeu permisiunea ta, vei avea întotdeauna toate lucrurile de care ai nevoie, exact în momentul în care ai nevoie de ele, nu înainte sau mai târziu. Știu că acest proces poate fi înfricoșător uneori, dar tocmai aici intervine încrederea. Dacă vei reuși să ai încredere în Dumnezeu, vei ajunge să te simți copilul Lui special.

Doresc să îți spun o poveste în această direcție.

Când m-am despărțit de soțul meu după 20 de ani de căsnicie, am plecat de acasă numai cu ce aveam pe mine. O prietenă mi-a sugerat să ne mutăm împreună, căci prin combinarea veniturilor noastre ne puteam califica pentru o casă mai mare și mai frumoasă. Povestea se petrecea în California. Cu două zile înainte de a semna contractul de închiriere, prietena mea m-a sunat și mi-a spus că s-a răzgândit și că intenționa să se mute în Arizona. Am început imediat să practic procesul de purificare (de detașare). Aproape instantaneu, prin minte mi-a trecut un gând: să îmi sun agenta imobiliară și să o întreb dacă puteam încheia singură contractul de închiriere. Spre uimirea mea, ea a fost de acord, iar la scurt timp după ce m-am mutat în noua mea casă, asupra mea a început să plouă cu oferte de muncă. Mi-am dat astfel seama că îmi puteam plăti singură chiria, și deci nu trebuia să împart casa cu o altă persoană.

Opt luni mai târziu, proprietarul casei m-a sunat și mi-a spus că dorea să își vândă proprietatea. A adăugat că știind că îmi plăcea casa, dorea să îmi ofere mie prioritate, dar dacă nu eram interesată, trebuia să mă mut până în luna septembrie.

De bună seamă că îmi doream să cumpăr casa și să rămân în ea, dar cum puteam face acest lucru? Nu aveam bani de avans, și fiind contabilă de meserie, știam foarte bine că nu mă calificam pentru a

îmi fac bagajele, dar ceva din interiorul meu mi-a spus că nu aceasta era cea mai bună opțiune a mea. De aceea, mi-am spus: „Dacă Dumnezeu consideră că acesta este locul ideal pentru mine, mă va ajuta să obțin un împrumut, căci eu nu știu cum pot face acest lucru." Știam că tot ce trebuia să fac era să îi acord permisiunea mea și să mă dau la o parte din calea Lui. Tot ce trebuia să fac în acest scop era să mă detașez, să am încredere în El și să îi încredințez întreaga chestiune Universului.

Două persoane care mi-au promis că mă vor ajuta să obțin un împrumut au renunțat de-a lungul procesului. Contractul de închiriere era pe punctul de a expira, iar eu nu obținusem încă un credit ipotecar, așa că m-am decis să îl sun pe proprietar. În loc să îmi fac griji, m-am decis să mă abandonez în totalitate și să am încredere în rezolvarea favorabilă a problemei. Am practicat din nou procesul de purificare (detașare), după care l-am sunat pe proprietar și i-am explicat situația în care mă aflam. Spre surpriza mea, acesta mi-a spus:

– Nicio problemă, Mabel. Sincer să fiu, nu este momentul cel mai potrivit pentru a-mi scoate proprietatea la vânzare. De aceea, îți voi prelungi contractul de închiriere. Fă o anexă la contract, trimite-mi-o prin fax, iar eu o voi semna.

Mai târziu, când am reușit în sfârșit să cumpăr casa, nu am mai fost nevoită să apelez la alte persoane pentru a obține creditul ipotecar. Am fost sunată de un nou broker ipotecar, și înainte de a-mi expira contractul de închiriere, am reușit să obțin împrumutul de la bancă!

Atunci când lucrurile se derulează așa cum ne dorim, noi ne simțim Aleși. Ceea ce trebuie să înțelegem însă este că pentru a fi un Ales trebuie să optezi pentru a-ți acorda permisiunea, iar apoi să te detașezi. În această direcție, trebuie să pornești de la bun început de la premisa că noi nu știm ce este mai bine pentru noi și să nu îți blochezi singur calea.

Tu nu te-ai săturat să te simți o victimă? Nu ți se pare că ai suferit destul? Bucuria și pacea interioară pe care le cauți nu se

schimbe? Încă te mai rogi pentru ca copiii tăi să nu mai consume droguri şi să se comporte civilizat? Încă mai speri că şeful îți va oferi acea mărire de salariu sau că soțul îți va fi credincios?

Dacă dorești să îți găsești pacea, libertatea şi fericirea pe care le cauți, va trebui să te detaşezi de aceste dorințe. Eliberează-te. Noi suntem copiii lui Dumnezeu. Din acest punct de vedere, suntem cu toții Aleşi. Chiar dacă părem atât de diferiți, avem cu toții acelaşi Părinte unic. Cu cât vom descoperi mai curând acest lucru, renunțând la opiniile, convingerile şi judecățile noastre critice în favoarea voinței Sale, cu atât mai rapid vom înceta să ne mai considerăm victime, simțindu-ne în schimb nişte Aleşi.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 14

Emoțiile

Emoțiile sunt instrumente utile pentru supraviețuire. Spre exemplu, teama ne semnalează când trebuie să ne dăm la o parte şi să evităm o situație potențial periculoasă pentru noi. Simultan însă, ele pot deveni obstacole majore în calea descoperirii de sine şi a libertății, dacă le permitem acest lucru. Nu este nimic în neregulă cu emoțiile în sine. Ele nu sunt însă decât amintiri care continuă să fie derulate de mintea noastră subconştientă, nefiind reale. Dacă doreşti să te eliberezi, trebuie să înțelegi acest lucru.

Multe emoții se nasc din încercarea de a obține ceva ce nu avem, din cramponarea de ceva ce am avut şi nu mai avem sau din evitarea a ceva ce nu ne dorim.

Gândeşte-te puțin. Totul ține de ataşamentele tale! Atunci când eşti atât de ataşat de ceva sau de cineva încât eşti convins că fericirea ta depinde de aceste lucruri, este imposibil să fii fericit. Nu vreau să spun cu asta că trebuie să nu-ți mai iubeşti copiii, familia sau prietenii. Iubeşte-i, dar fără ataşament. Nu aştepta nimic în schimbul iubirii tale. Este foarte posibil să fii un părinte, un partener de viață sau un prieten foarte bun şi afectuos fără a

crede că fericirea ta depinde de altcineva. Adevărata bucurie se naşte întotdeauna din interiorul tău.

Este foarte important să înțelegem că ataşamentele față de emoțiile noastre şi față de alte persoane, obiecte sau circumstanțe se învață din fragedă pruncie. Ele reprezintă una dintre cele mai puternice programări care ne afectează mintea şi sufletul, dar aceste emoții şi aceste ataşamente nu sunt mai puțin ireale. Ele nu reprezintă în niciun caz adevărata noastră esență. Puterea lor asupra noastră este direct proporțională cu credința noastră în realitatea lor. Atunci când ne trezim şi înțelegem acest lucru, noi realizăm că suntem singurii care decidem de ce avem nevoie pentru a fi fericiți. De aceea, tu poți alege chiar acum dacă îți dorești să fii fericit şi liber, sau ataşat şi suferind. Reține: chiar şi emoțiile cele mai plăcute pot conduce mai devreme sau mai târziu la dezechilibre, căci orice lucru creat are un sfârşit, iar dacă eşti ataşat de ele, vei regreta inevitabil dispariția lor.

Îți dai seama ce teribil este acest proces? Noi ne-am creat singuri un cerc vicios prin ataşamentele noastre emoționale. Credem că avem nevoie de ceva pentru bunăstarea noastră emoțională, dar chiar dacă îl obținem, continuăm să rămânem ataşați din punct de vedere emoțional de el prin teama de a nu-l pierde.

Adevărul este că nimeni şi nimic din lumea exterioară nu ne poate conferi o stare de bunăstare emoțională. Astfel de convingeri nu sunt decât programe şi decizii luate de mintea ta conştientă în speranța că te vor face fericit.

Nu te mai opune adevărului. Eliberează-te. Realitatea nu conține nimic altceva decât sinele tău real. Reține: o problemă nu este cu adevărat o problemă până când nu spui despre ea că este o problemă. De altfel, nicio problemă nu devine astfel până când nu reacționezi din punct de vedere emoțional în fața ei.

Doresc să îți împărtăşesc un citat din cartea *Atacul meu cerebral s-a dovedit a fi o revelație*, de dr. Jill Bolte Taylor. Dr. Taylor este un medic neurolog pregătit la Harvard şi cu lucrări publicate. În anul 1996, ea a experimentat o hemoragie puternică la

reabilitare privit din interior, dintr-o perspectivă pe care nu a mai relatat-o nimeni până acum. Iată ce spune autoarea:

Eu definesc responsabilitatea (capacitatea de a răspunde[2]) ca fiind capacitatea de a opta între felul în care răspundem la stimulii receptați prin sistemul nostru senzorial într-un anumit moment. Deşi există programe la nivelul sistemului limbic (emoțional) ce pot fi declanşate automat, ele durează mai puțin de 90 de secunde, după care hormonii respectivi sunt eliminați complet din sânge. Spre exemplu, mânia poate fi o reacție programată ce se poate declanşa automat. Odată declanşată, hormonii secretați de creier inundă corpul, iar noi trăim o experiență fiziologică. La mai puțin de 90 de secunde de la secreția inițială, componentele chimice ale mâniei sunt complet eliminate din sânge, iar reacția noastră automată încetează. Dacă totuşi rămânem mânioşi după acest interval de 90 de secunde, acest lucru se datorează faptului că am optat personal pentru continuarea acestui circuit. Noi optăm clipă de clipă pentru a rămâne cantonați în circuitele noastre neurologice sau pentru a ne reîntoarce la momentul prezent, permițându-i astfel reacției emoționale să se disipeze odată cu componentele sale chimice corespondente.

La nivel intelectual am realizat întotdeauna că îmi pot monitoriza şi schimba gândurile cognitive, dar niciodată nu mi-a trecut prin minte că eu am un cuvânt de spus şi în ceea ce priveşte emoțiile mele. Nimeni nu mi-a explicat vreodată că emoțiile au o componentă chimică ce nu durează mai mult de 90 de secunde, după care suntem eliberați. Această descoperire a marcat o diferență fantastică în viața mea.

Un alt motiv pentru care foarte mulți oameni nu optează pentru fericire este acela că emoțiile negative intense precum mânia, gelozia sau frustrarea activează anumite circuite complexe în creierul lor care le sunt familiare şi care îi fac să se simtă puternici. Cunosc oameni care optează în mod conştient pentru a-şi exersa în mod regulat circuitele neurologice ale mâniei, numai pentru a-şi aduce aminte cine sunt.

[2] Joc de cuvinte: *response-ability* = capacitatea de a răspunde. Cititi într-un cuvânt

Îngăduie-mi să îți pun o întrebare: ce putem face noi pentru a ne bucura de o pace și de o bucurie autentice? Răspunsul corect este: trebuie să ne distanțăm de atașamentele, emoțiile și așteptările noastre, precum și de obiectele și persoanele din lumea exterioară. Cea mai simplă modalitate de a face acest lucru constă în a ne asuma în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru realitatea pe care o trăim, înțelegând faptul că noi ne alegem singuri reacțiile în fața propriilor emoții.

Așadar, acum ești avizat. Ori de câte ori trăiești o emoție puternică, spune-i: „Mulțumesc", apoi detașează-te de ea și eliberează-te.

❧◆☙

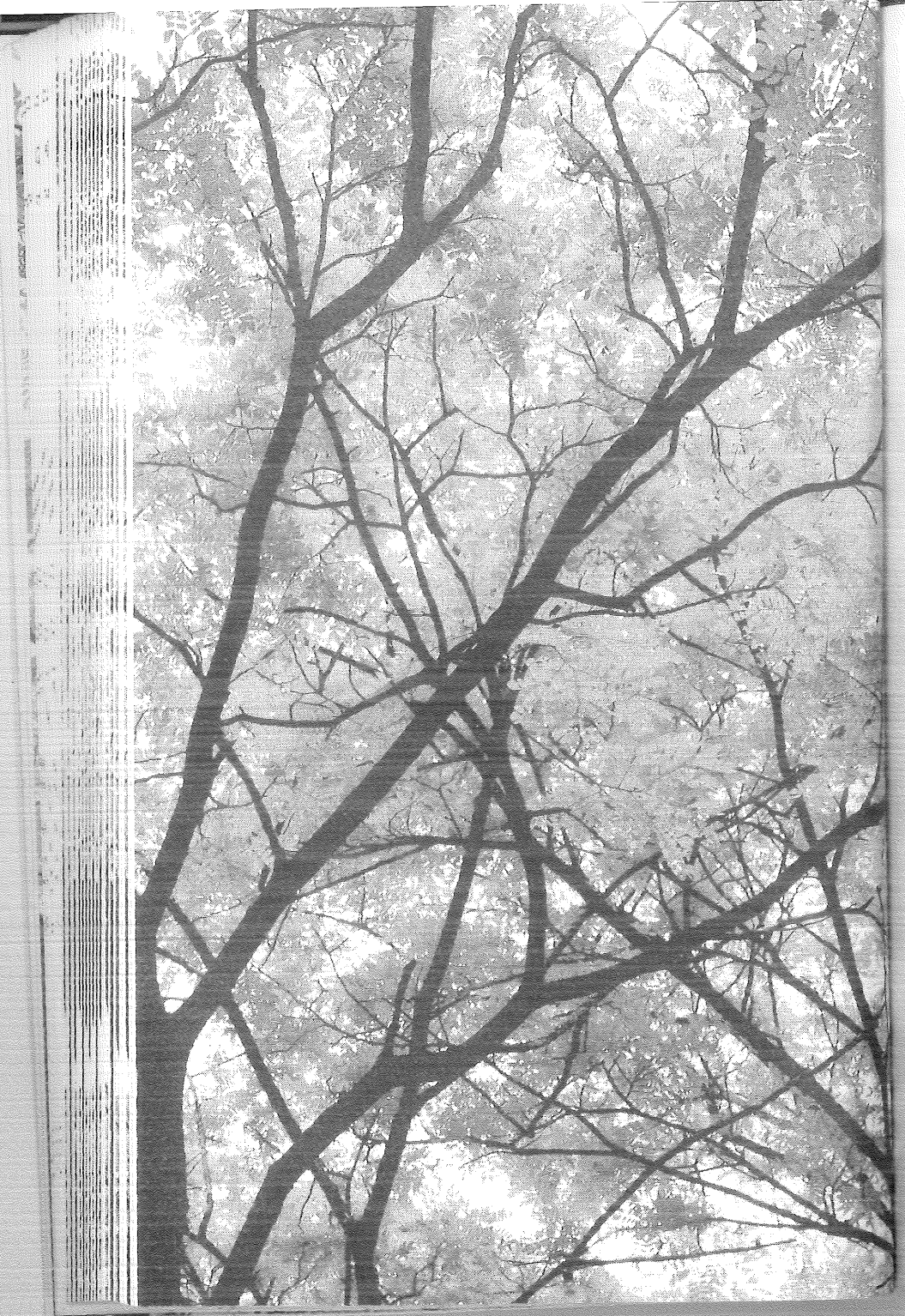
****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

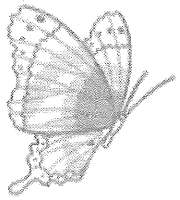
Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****



Capitolul 15



Viața trăită în momentul prezent

Gândeşte-te puţin: în momentul de faţă tu dispui de tot ce îţi este necesar. Dacă nu te simţi fericit în momentul prezent, acest lucru se datorează faptului că te focalizezi asupra lucrurilor pe care nu le ai, nu asupra celor de care dispui deja. Este foarte greu să trăim în prezent, căci gândurile noastre ne conduc inevitabil către trecut sau către viitor. Rareori se întâmplă să fim ancoraţi în momentul prezent.

Din fericire, există numeroase instrumente care facilitează acest proces. Între ele, trei sunt cu adevărat importante:

Primul este focalizarea asupra respiraţiei. Acesta este instrumentul cel mai accesibil şi cel mai eficient de care dispunem. Aşa cum spune buna mea prietenă Cyrus Ontiki, o profesoară ce predă yoga râsului: „Atunci când respiri, eşti automat prezent. Atunci când eşti prezent, eşti plăcut." Într-adevăr, simpla conştientizare a respiraţiei este suficientă pentru a ne readuce în momentul prezent. Nu ai remarcat niciodată că primul lucru pe care îl faci instinctiv atunci când eşti foarte furios, îngrijorat sau anxios este să îţi ţii

respirația? Practică respirația conștientă și amplifică-ți capacitatea de a rămâne ancorat în momentul prezent. În acest fel, îți vei îmbunătăți simultan starea de sănătate și de bunăstare emoțională.

Râsul este un alt instrument absolut minunat. De aceea, rezolvă-ți problemele prin râs. Realizează faptul că problemele tale nu sunt altceva decât amintiri. Amuză-te pur și simplu de problemele pe care le-ai atras în viața ta, iar apoi detașează-te de ele. Nu trebuie să uităm că atunci când râzi, tu respiri automat mai profund, deci devii automat mai prezent.

Cel de-al treilea instrument extrem de important este recunoștința. Starea de recunoștință manifestată pentru lucrurile de care dispui te aduce automat în momentul prezent și îți schimbă pe loc vibrația energetică. Recunoștința conduce foarte rapid la deblocarea problemelor, de multe ori în cele mai neașteptate maniere. Atunci când îți schimbi vibrația, tu schimbi automat și ceea ce atragi.

Mintea noastră conștientă amână frecvent fericirea, proiectând-o asupra viitorului, căci pornește de la premisa că îi lipsește ceva pentru a fi fericită. Noi credem sincer că circumstanțele exterioare, obiectele și persoanele ne pot face cu adevărat fericiți. Greșim însă! Din cauză că „gândim" prea mult, noi nu observăm fericirea inerentă care există în fundal și care reprezintă dreptul nostru prin naștere. Orice om poate fi fericit în momentul de față!

Trecutul nu mai există. Noi nu îl mai putem schimba. De aceea, detașează-te de el și lasă-l pe Dumnezeu să îți ofere clipă de clipă situațiile perfecte pentru tine. Atunci când ne detașăm de el, trecutul nu se mai repetă.

Pe de altă parte, viitorul reprezintă un mister pe care nu îl putem cunoaște și care poate avea singur grijă de el însuși. Ce-i drept, el depinde de deciziile noastre din momentul prezent. Viitorul se poate schimba dramatic în bine dacă luăm decizia de a ne detașa și de a nu mai reacționa, sau dacă optăm pentru procesul de purificare și de detașare de așteptările și / sau judecățile noastre critice și de opiniile noastre, ținându-ne gura închisă! Atunci când trecem prin acest proces de purificare, noi nu știm niciodată ce

efecte poate avea el. De pildă, o situație neplăcută care era inerentă poate fi anihilată complet prin simplul fapt că am luat decizia de a râde în loc să ne supărăm. Atunci când suntem dispuși să ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea și pornim de la premisa că toate persoanele și toate situațiile apar în viața noastră numai pentru a ne oferi oportunitatea de a ne corecta și de a ne elibera, noi luăm automat decizii mai bune, care ne influențează în mod decisiv viitorul. Nici chiar Dumnezeu nu cunoaște acest viitor. El ne-a dăruit tuturor liberul arbitru, și de aceea așteaptă să vadă ce decizii luăm.

Reține: nimic nu este ceea ce pare. Realitatea noastră depinde în totalitate de amintirile și de programele noastre subconștiente. De aceea, ori de câte ori treci printr-o situație neplăcută, amuză-te și spune-ți: „Ce interesant! Iată o nouă oportunitate de a mă elibera!"

De multe ori, noi ne simțim împovărați, dar dacă ne concentrăm asupra savurării momentului prezent, indiferent ce ne aduce acesta, povara devine mai ușoară, iar noi suntem tentați să râdem din ce în ce mai mult. Dumnezeu are un simț excelent al umorului și ne cunoaște mai bine decât oricine altcineva.

Devino un observator al realității, nu un judecător al ei. Detașarea este singurul tău mântuitor. Crede-mă: viața poate fi mai amuzantă și mai ușoară decât crezi acum. Lasă-te dus de val, la fel ca și copiii mici, care nu au convingeri și prejudecăți. Trăiește clipa. Observă ce se întâmplă și mulțumește pentru tot. Dacă îi vei permite acest lucru, viața va avea grijă de tine în fiecare clipă: astăzi, mâine și de-a pururi.

****

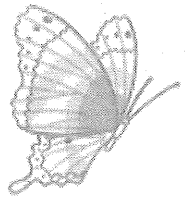
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 16



Obişnuinţele

Obişnuinţele se numără printre cei mai crunţi duşmani ai noştri. Noi învăţăm să facem ceva într-un anumit fel, după care nu mai putem renunţa la lucrul respectiv, chiar dacă acesta nu funcţionează pentru noi, căci a devenit un comportament repetitiv subconştient stocat în memoria noastră. Pentru a-l păstra, suntem dispuşi chiar şi să suferim.

Oricât de greu ar părea de crezut, suferinţa este opţională. Cu alte cuvinte, noi alegem să suferim. Nouă ni se poate întâmpla orice, căci aşa funcţionează viaţa, iar o parte din lucrurile care ni se întâmplă ne pot provoca o oarecare durere, dar adevărata suferinţă este opţională.

Problema nu este durerea sau rana sufletească, ci reacţia noastră în faţa lor. Suferinţa derivă din ataşamentul nostru faţă de obţinerea unui anumit rezultat. Încercarea de a înţelege ceea ce se întâmplă cu mintea, obsesiile şi judecăţile critice sunt obişnuinţe care provoacă o mare suferinţă. Poate crezi că aceste acţiuni repetitive sunt inevitabile, dar adevărul este că nu sunt şi că te poţi elibera de ele.

Pentru a renunţa la o anumită obişnuinţă, este necesar să te trezeşti şi să observi ce îţi faci singur. Trebuie să devii conştient şi

ceea ce se întâmplă în viața ta. Tu ești cel care ia deciziile, și faci acest lucru în fiecare moment, în funcție de percepțiile tale și de felul în care vezi lucrurile. În ceea ce privește percepțiile tale, acestea sunt trecute prin filtrul convingerilor, opiniilor și judecăților tale critice. Cu alte cuvinte, tu îți creezi propria realitate, și deci ești singurul care o poate schimba.

Începe să îți pui întrebările corecte și să cauți acolo unde trebuie. Dacă vei lua decizia de a face acest prim pas, viața ta se va schimba în bine, iar în față îți vor apărea din ce în ce mai multe oportunități. Se spune că atunci când discipolul este pregătit, maestrul apare. Universul nu așteaptă altceva decât ca tu să te trezești. Totul începe și se termină cu tine. De aceea, tu ești singurul care poate pune capăt obiceiurilor tale proaste. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. De multe ori noi căutăm un *guru* în lumea exterioară pentru a afla ce trebuie să schimbăm în noi, dar singurele lucruri pe care le putem schimba sunt în interiorul nostru, și noi suntem singurii care știm ce funcționează și ce nu în cazul nostru.

Dacă vei avansa pe cale, vei găsi maeștri care îți vor indica anumite direcții pe care să le urmezi și care îți vor da informații și tehnici de aplicat, dar dacă nu ești dispus să le încerci și să le exersezi, maeștrii respectivi nu pot face acest lucru în locul tău. Tu ești singurul care îți poate schimba destinul prin renunțarea la vechile obișnuințe greșite. Uneori este nevoie să treci printr-o mare durere pentru a ajunge în punctul de a spune: „Gata! M-am săturat!"

Tu trebuie să devii conștient de faptul că obișnuințele tale îți creează destinul. Dacă nu îți place felul în care se derulează viața ta actuală, schimbă-ți obiceiurile, și implicit destinul. Este mai ușor decât crezi acum. Deschide-ți mintea și inima în fața altor posibilități, a unei realități în care îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în viața ta. Eliberează-te de preconcepții, de judecăți critice și de opinii.

Părăsește de bunăvoie zona ta de confort, chiar dacă acest lucru te sperie. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău și nimeni nu îți poate spune ce trebuie să faci. Tu ești cel care trebuie să experimenteze acest proces, scop în care trebuie să faci lucruri care

te sperie, dar ale căror rezultate sunt garantate. Ori de câte ori îți vei părăsi zona de confort, în fața ta se vor deschide uși noi. De aceea, chiar dacă acest lucru te sperie, nu ezita să îl faci. Îți garantez că de îndată ce vei experimenta magia unei minți deschise, a detașării și a încrederii în Dumnezeu, viața ta va deveni infinit mai ușoară. În final, te vei întreba de ce nu ai făcut acest lucru mai devreme.

Încearcă să înțelegi că tu nu știi atât de multe lucruri pe cât crezi. Noile informații nu pot pătrunde însă în mintea ta atât timp cât nu vei renunța la cele vechi. Tranziția presupune o perioadă de confuzie, dar acesta este un lucru bun, căci vestește o schimbare iminentă!

Amintește-ți de visele pe care le-ai avut în copilărie. Tu ai fost cel care a decis la un moment dat că aceste gânduri sunt simple vise irealizabile. Poate că cineva te-a convins că nu ți-ai putea câștiga traiul dacă le-ai urma. Pune la îndoială aceste decizii care s-au transformat în convingeri subconștiente repetitive. Acest proces va deveni din ce în ce mai ușor pe măsură ce vei înțelege că obișnuințele nu sunt altceva decât amintiri la care poți renunța. Ești dispus să faci tot ce îți stă în puteri pentru a renunța la acele obișnuințe care te împiedică să fii fericit și împlinit? Oamenii care îți spun că visele tale sunt imposibile și că cel mai bine ar fi să renunți la ele ar trebui să te motiveze să le urmezi, nu să le abandonezi. Fii recunoscător. Nu te mai lamenta. Fă întotdeauna ceea ce îți place. Muncește din greu. Renunță la obiceiurile proaste și ieși din zona ta de confort. Dilată-ți conștiința și îndrăznește să îți iei zborul, împlinindu-ți chiar și cele mai fanteziste vise.

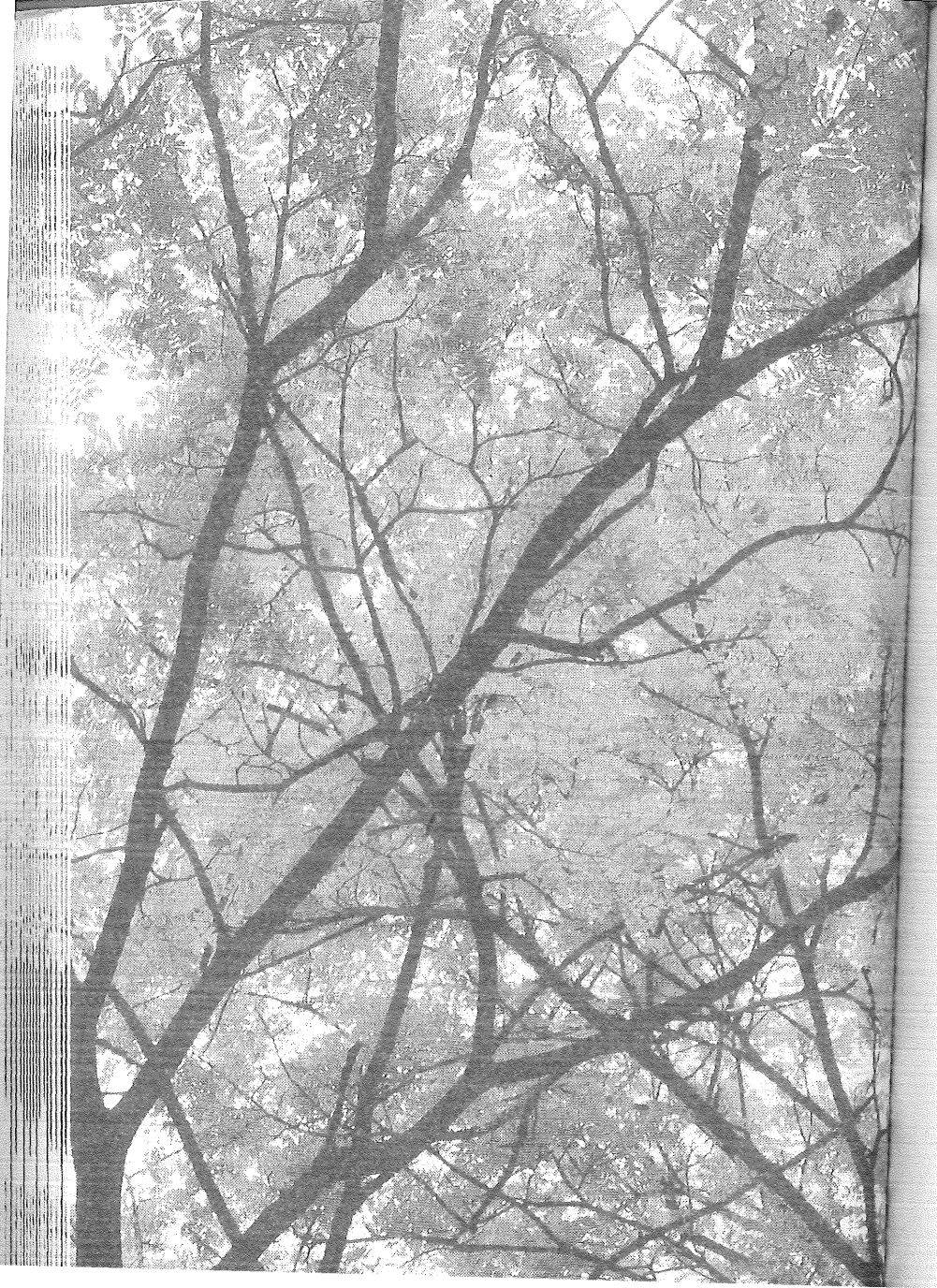
****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****



Capitolul 17

Dependențele

Dependențele nu sunt altceva decât simple amintiri care pot fi șterse și de care ne putem elibera.

Poate că te gândești: „Bine, dar eu nu am nicio dependență!" Sfatul meu este să te mai gândești…

Știai că gândirea este o dependență? Noi suntem dependenți de gândirea noastră și ne temem că nu am putea funcționa corect dacă nu am „reflecta asupra lucrurilor". În realitate, lucrurile s-ar derula mult mai lin și mai eficient în viața noastră dacă am renunța să le mai punem la cale și dacă ne-am lăsa în grija Universului.

Hrana este o altă dependență unanim acceptată. Pe un anumit nivel al conștiinței noastre, noi am decis că nu putem supraviețui fără ea! Din păcate, lucrurile nu se opresc aici. De multe ori, noi ne folosim de alimente ca de niște analgezice, pentru a scăpa de anumite dureri. În plus, noi încercăm să evităm prin alimentație anumite sentimente sau să ne confruntăm cu viața reală.

Ce să mai vorbim de cumpărături! De câte ori nu te-ai dus la cumpărături numai pentru a te simți mai bine prin cumpărarea unui articol drăguț? Gândește-te bine: recunoști aceste dependențe?

Renunțarea la dependențe durează ceva mai mult decât renunțarea la alte tipuri de atașamente. Dacă ai vedea formele-gânduri (da, gândurile reprezintă obiecte și au forme concrete), ai constata că dependențele tale au veritabile harpoane. De aceea, renunțarea la ele este puțin mai dificilă, dar nu imposibilă. Ceea ce contează este să ai răbdare și să nu îți pierzi liniștea sufletească.

Nu te gândi nicio clipă că dependențele tale sunt „rele". Reține: lucrurile cărora le opui rezistență persistă. De aceea, arată-le celălalt obraz, cel al iubirii. Spune-le țigărilor, alcoolului, relațiilor sau intelectului tău care crede că le știe pe toate: „Vă iubesc"... Iubirea poate vindeca orice. Singura modalitate prin care ne putem elibera de lucrurile dificile din viața noastră constă în a le iubi.

În plus, cultivă-ți răbdarea. Dacă îți vei juca rolul, Dumnezeu și-l va juca pe al Lui, dar în propriul Său ritm, la momentul pe care îl consideră cel mai oportun, care poate fi extrem de diferit de programul tău. Ceea ce contează de-a lungul întregului proces este să eviți așteptările.

Lucrează cu Unihipili (copilul tău interior), căci el reprezintă aspectul tău emoțional. El este întotdeauna cel care suferă. Din fericire, tu poți reconforta acest aspect al ființei tale. Vorbește-i copilului tău interior, spune-i că totul va fi bine, că vei fi alături de el, și amintește-ți că – împreună – puteți reuși. Asigură-l că de această dată nu îl vei mai abandona și că îți pare rău pentru toate momentele în care l-ai neglijat.

Amintește-ți în permanență că trebuie să te reprogramezi, să te dezveți de obișnuințe, iar pentru a avea succes trebuie să fii blând cu tine însuți. Iubirea și acceptarea de sine reprezintă elemente absolut cruciale pentru reușita acestui proces. Numai iubirea poate vindeca.

Dacă vei învăța să controlezi acest proces, vei începe să observi realitatea înconjurătoare dintr-o perspectivă complet diferită. Vei fi mai detașat, așa că vei începe să îți apreciezi inclusiv dependențele, odată cu viața și cu universul lucrurilor animate și neanimate din jurul tău. În final, vei realiza că dependențele tale nu sunt altceva decât simple amintiri și îți vei asuma în proporție de sută la sută

responsabilitatea pentru ele, schimbându-le. Vei descoperi astfel că nu ești totuna cu dependențele tale și că poți renunța la ele, căci tu ești cel care le-a creat și care le-a atras în viața ta.

Scopul pe care ni-l propunem noi este de a ne simți fericiți și împăcați cu sau fără dependențele noastre. Noi trebuie să ajungem într-un punct în care să ne simțim bine fără niciun motiv aparent. Dacă vei cunoaște această senzație, te vei putea trezi instantaneu ori de câte ori vei tinde să cazi din nou în mrejele unei dependențe sau alta. Îți vei căuta întotdeauna în interior pacea și fericirea, și vei realiza astfel că nu mai ai nevoie de obiectul dependenței tale sau de altceva din lumea exterioară pentru a fi fericit. Dacă îți vei asuma în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru dependențele tale, realizând că nu tu le-ai atras în viața ta, ci programele tale subconștiente, le vei putea spune liniștit „mulțumesc". Le vei fi recunoscător pentru oportunitatea de creștere pe care ți-au oferit-o și îți vei găsi adevărata fericire în inimă, conștient că nu mai ai nevoie de ele și că poți renunța la ele.

Reține: tu ești cel care îți creezi propria realitate, deci tu ești singurul care o poate schimba! Dependențele nu sunt altceva decât o altă oportunitate de a crește și de a-ți descoperi sinele real.

****

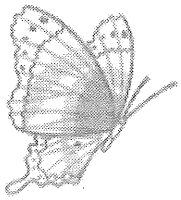
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 18



Teama

„Opriți caruselul lumii! Vreau să cobor!" Nu îți vine uneori să strigi astfel? Ei bine, noi ne aflăm în mijlocul unui cântec, așa că trebuie să dansăm pe această melodie până când se termină. Între timp, ne putem trezi și putem vedea realitatea exact așa cum este. Știu cât de înspăimântător poate părea să te detașezi de tot ceea ce ți se părea până acum real. Atunci când încercăm să ne detașăm de ceea ce cunoaștem și să îmbrățișăm necunoscutul, teama este inevitabilă.

Partea frumoasă este însă că tot ceea ce ne dorim la nivel sufletesc rezidă în acest necunoscut. De aceea, trebuie să trecem prin acest proces, chiar dacă renunțarea la realitatea pe care am cunoscut-o până acum ne sperie. Vestea bună este că dacă vom cere ajutor de-a lungul procesului, acesta ne va fi acordat. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să îl cerem, căci Dumnezeu ne-a acordat un liber arbitru. De aceea, Universul nu poate interveni în viața noastră decât dacă îi cerem acest lucru. În esență, atunci când practicăm tehnica Ho'oponopono (spunându-i fricii noastre „mulțumesc" sau „te iubesc"), noi îi cerem Universului să ne ajute.

pentru realitatea pe care o trăim şi îi acordăm lui Dumnezeu permisiunea de a ne lua de mână, de a ne călăuzi şi de a ne proteja. Nimeni altcineva nu poate face acest lucru în locul nostru. Aşadar, reține: tu nu eşti singur. Cere şi vei primi.

Propune-ți să îți observi teama şi porneşte de la premisa că tu nu eşti totuna cu ea. Cu alte cuvinte, tu eşti mai presus de teama ta. Dacă vei face acest lucru, teama ta se va dizolva instantaneu, fiind înlocuită de Inspirație, care te va călăuzi înapoi către Paradisul pierdut, chiar dacă pentru un singur moment! Când apare următoarea amintire de îndoială sau de teamă, continuă acest proces de detaşare. Fă acest lucru clipă de clipă. De pildă, atunci când simți că ți-e teamă, respiră profund şi râzi. Primul lucru pe care îl facem de regulă atunci când ne temem este să încetăm să mai respirăm, sau să respirăm superficial. De aceea, acest pas micuț te poate ajuta enorm să îți învingi teama.

Gândeşte-te puțin: tu ai posibilitatea de a percepe Universul aşa cum îl vede Dumnezeu, fără a te teme. Este ca şi cum l-ai vedea pentru prima oară, la fel ca un nou-născut. Este o nouă şansă de a o lua de la început. Fericirea pe care o cauți se ascunde în spatele fiecărui „Mulțumesc; te iubesc" pe care îl rosteşti în fața temerilor, îndoielilor, opiniilor şi judecăților tale critice, înainte de a te detaşa de ele. Fii recunoscător temerilor tale, căci acestea nu fac decât să îți ofere o nouă şansă de a te detaşa. Ele reprezintă semnale de avertisment care îți spun că a sosit timpul să te trezeşti şi să faci altceva, sau poate să treci la acțiune. Teama este creată de propria noastră minte, iar cea care îi conferă putere este credința noastră în ea. Dacă vei înțelege acest adevăr simplu, ea se va dizolva rapid.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 19

Pune-te pe tine pe primul loc

Atunci când am fost mici, ni s-a spus că este un act de egoism să ne punem pe noi înşine pe primul loc şi să facem ceea ce este bine pentru noi. Am început astfel să le facem pe plac celor din jurul nostru şi am ajuns să credem că ceea ce gândesc ei despre noi este mai important decât ceea ce gândim noi înşine. Această greşeală este foarte larg răspândită în lume şi generează o cantitate enormă de nefericire.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, s-a întors într-o zi de la plimbare şi mi-a spus:

– Mă simt foarte emoţionat, căci tocmai am înţeles că tot ce ne cere Dumnezeu este să avem grijă de noi înşine şi să spunem: „Îmi pare rău." Asta-i tot!

Este cât se poate de simplu. Tot ce trebuie să facem noi este să încetăm să le mai facem pe plac celor din jurul nostru şi să ne punem întotdeauna pe noi pe primul loc.

Această idee îi sperie pe mulţi, căci noi trăim într-o societate care ne învaţă că accentul trebuie pus întotdeauna pe lumea exterioară, inclusiv în ceea ce priveşte responsabilitatea pentru acţiunile noastre.

Noi încercăm să le facem pe plac celor din jurul nostru, dar nu realizăm că dacă anumite lucruri nu funcționează pentru noi, ele nu pot funcționa nici pentru ceilalți. Invers, atunci când ne punem pe noi înșine pe primul loc, noi le permitem inclusiv celorlalți să facă același lucru. Cu alte cuvinte, le permitem să fie ei înșiși. Noi nu putem ajuta cu adevărat pe altcineva atât timp cât nu ne ajutăm mai întâi pe noi înșine. Dacă ai călătorit vreodată cu avionul, sunt convinsă că ai auzit instrucțiunea potrivit căreia trebuie să începi întotdeauna prin a-ți pune masca de oxigen pe propria față, înainte de a ajuta pe altcineva să facă același lucru. Gândește-te puțin: ce bine le-ai putea face celorlalți dacă te neglijezi atât de mult pe tine însuți încât devii incapabil să mai ajuți pe cineva?

Dependența noastră față de lumea exterioară ne determină să căutăm aprobarea acolo unde nu o putem găsi. Noi ne dorim ca ceilalți oameni să ne aprobe deciziile și să ne iubească, dar de multe ori suntem incapabili să ne aprobăm și să ne iubim noi înșine. De aceea, punem dorințele celorlalți mai presus de ale noastre, în speranța că ne vor accepta și ne vor iubi. Chiar dacă obținem însă acceptarea lor în detrimentul propriei noastre identități, noi descoperim că nu suntem cu nimic mai fericiți. Nimic nu poate umple golul lăsat de negare și de incapacitatea de a ne accepta sinele real.

Pe de altă parte, atunci când așteptăm ceva în schimbul favorurilor pe care le facem altora, iar aceștia nu ne oferă nimic, ne supărăm foarte tare, căci ei nu reacționează conform așteptărilor noastre. În acest fel, ne înlănțuim singuri, și încercăm să îi înlănțuim și pe ceilalți.

În realitate, nimeni nu ne poate face decât acele lucruri pe care îi permitem noi să ni le facă și pe care ni le facem cel mai adesea noi înșine. Oamenii ne tratează întotdeauna așa cum ne tratăm singuri. Este greu să realizăm acest lucru, dar noi suntem întotdeauna responsabili pentru tot ce atragem în viața noastră, chiar dacă nu facem acest lucru în mod conștient. Realitatea noastră nu are nimic de-a face cu reacțiile celorlalți față de noi, ci numai cu ceea ce acceptăm noi înșine. Tot ce se întâmplă în viața noastră reprezintă o reflexie a amintirilor și programelor noastre sub-

conștiente. De aceea, noi putem opta între a permite această reflexie și a ne elibera de ea.

Singura modalitate prin care putem ieși din acest cerc vicios constă în a ne pune întotdeauna pe primul loc, din toate punctele de vedere, nu doar în ceea ce privește nevoile noastre, ci și în ceea ce privește acceptarea propriului destin. Noi suntem maeștrii acestui destin și numai noi ne putem elibera de o soartă potrivnică, prin asumarea în proporție de sută la sută a responsabilității, prin iertarea de sine, prin detașare și prin acordarea permisiunii noastre lui Dumnezeu de a ne șterge amintirile care nu ne mai sunt utile.

De multe ori, noi ne simțim singuri și căutăm companie, dar în locurile cele mai nepotrivite. Adevărul este că noi nu suntem niciodată singuri, căci Dumnezeu este întotdeauna alături de noi. După cum obișnuiește să spună maestrul meu, dr. Ihaleakalá: *„Nimic nu se compară cu tovărășia lui Dumnezeu."*

Într-adevăr, absolut nimic din lumea exterioară nu ne poate face cu adevărat fericiți. Persoanele și lucrurile din lumea exterioară nu ne pot oferi decât o satisfacție temporară și efemeră. Mai devreme sau mai târziu, ele dispar din viața noastră sau noi ne pierdem interesul față de ele, după care suferim din cauza pierderii lor. De aceea, cel mai bine este să privești întotdeauna în interiorul tău, căci aici se află Împărăția lui Dumnezeu, care conține toate lucrurile de care ai nevoie. Învață să te accepți și să te iubești cu adevărat pe tine însuți, și astfel îi vei accepta și îi vei iubi mult mai ușor pe ceilalți.

Ori de câte ori te pui pe tine însuți pe primul loc, tu îți transcenzi nevoia de aprobare din partea celorlalți oameni și te umpli de o bucurie independentă de circumstanțele exterioare.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 20

Pacea începe cu tine

Noi aşteptăm întotdeauna ca lucrurile să se rezolve de la sine. Sperăm că în viaţa noastră vor apărea schimbări pozitive şi ne consumăm atunci când constatăm că nu putem modela lumea exterioară în funcţie de dorinţele şi de moşturile noastre. Adevărul este că lumea exterioară este imposibil de schimbat printr-o acţiune directă, dar se poate transforma cu uşurinţă dacă începem prin a ne schimba pe noi înşine. Atunci când ne simţim împăcaţi, întreaga lume din jurul nostru se simte la fel.

Percepţiile noastre legate de realitatea din jur, inclusiv de persoanele din ea, depind în totalitate de amintirile noastre. Din fericire, dacă experimentăm o stare de teamă, de agitaţie şi de anxietate, noi ne putem purifica amintirile corespondente care au generat aceste emoţii. Cu alte cuvinte, ne putem detaşa de ele, dar nu înainte de a ne recunoaşte responsabilitatea pentru crearea sau atragerea lor în viaţa noastră. Acum am înţeles în sfârşit că ele nu sunt altceva decât simple amintiri derulate de mintea noastră subconştientă. Partea cea mai frumoasă este că atunci când ne detaşăm de ele şi îl lăsăm pe Dumnezeu să le

tuturor celorlalte persoane afectate de ele. De aceea, ori de câte ori ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru aceste amintiri, realizând că nu suntem una cu ele și detașându-ne de ele, noi putem descoperi pacea interioară generată de punerea la unison cu sinele nostru real.

În consecință, dacă vei începe să te purifici și să te detașezi de toate lucrurile care nu reprezintă esența ta, tu vei începe să apreciezi viața dintr-o perspectivă diferită. Vei deveni un observator mai fin și te vei integra în momentul prezent. Vei începe să observi ca niciodată până acum copacii, frunzele care cad și oceanul – așa cum nu le-ai mai văzut vreodată. Cu această ocazie, vei înțelege că până acum ai fost orb, iar inima ta se va umple de pace, căci observarea neutră (contemplația) înseamnă că nu te mai angrenezi în lumea exterioară și că nu mai reacționezi față de ea. Dacă te vei elibera de amintirile tale, vei vedea viața exact așa cum o percepe Dumnezeu.

În plus, pentru a percepe starea de pace, trebuie să îți aminteşti în permanență că nu stă în natura noastră să ucidem, să facem rău sau să lezăm alte ființe. Oamenii acționează în acest fel numai pentru că reacționează în mod constant la amintirile lor din trecut, proces pe care nu știu cum să îl evite, pentru că nu sunt conștienți de el.

Atunci când cineva face ceva care nu este pe placul tău, tot ce trebuie să faci este să îi observi în mod conștient comportamentul, știind că persoana respectivă nu este ea însăși în momentul respectiv. Ea nu face decât să dea curs amintirilor rulate de mintea sa subconștientă. De aceea, dacă ești dispus să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru această situație, pornind de la premisa că ai atras-o prin propriile tale amintiri, acestea îți vor fi șterse de sinele tău (partea superioară a conștiinței tale), și simultan vor fi șterse inclusiv din persoana al cărei comportament te afectează.

Reține: marea majoritate a problemelor cu care te confrunți au legătură cu trecutul și cu strămoșii tăi, nu cu ceea ce se întâmplă în

Ce crezi că s-ar întâmpla în această lume dacă toți oamenii ar înceta să se mai considere victime, să îi acuze pe ceilalți, să creadă că ei știu mai bine și că au întotdeauna dreptate? Rasa umană este ignorantă și adormită. Noi nu mai știm cine suntem. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă toți oamenii ar începe să își asume în proporție de sută la sută responsabilitatea? Crezi că acest lucru ar putea conduce la pacea mondială?

Îngăduie-mi să îți spun o poveste care mi s-a întâmplat chiar mie: acum doi ani am plecat în Chile ca să predau sistemul Ho'oponopono. Seminarul trebuia să dureze toată ziua de sâmbătă și o jumătate din ziua de duminică. În timpul primei pauze pe care am făcut-o în dimineața zilei de sâmbătă, un palestinian din sală a venit și mi-a spus:

– Nu sunt de acord cu nimic din tot ce ai spus și de fapt nici nu am dorit să vin la acest seminar atunci când am văzut că ai un nume de familie evreiesc.

Bărbatul era convins că nu îi puteam preda nimic nou. Mi-a spus tot ce credea, iar la sfârșit, spre marea lui surpriză, i-am declarat că sunt de acord cu tot ce mi-a spus și că nu îi ceream decât să fie deschis și flexibil, căci cel mai probabil credeam aceleași lucruri, dar le numeam altfel. A acceptat și s-a decis să rămână.

A doua zi dimineața, bărbatul s-a întors și a povestit în fața clasei că în seara precedentă i s-a întâmplat ceva uimitor: a avut o problemă serioasă (a fost implicată inclusiv poliția), așa că a folosit unul din instrumentele pe care i le-am recomandat cu o zi înainte. Rezultatele obținute i-au întrecut toate așteptările. Era de necrezut cât de miraculos s-au rezolvat lucrurile. La sfârșitul seminarului m-a îmbrățișat strâns și a strigat în fața întregii clase:

– Asta înseamnă Pacea în Orientul Mijlociu!

Sper să înțelegi cât de profund a fost ceea ce s-a întâmplat atunci. Practic, eu nu am fost nevoită să îl conving pe acel bărbat prin cuvintele mele, certându-mă cu el sau încercând să îl conving că am dreptate. A fost suficient să îmi țin gura închisă și să îmi

creat sau pentru că am atras această situație" – în timp ce el continua să îmi vorbească. În tot acel timp am fost conștientă că el nu se afla acolo, ci făcea parte integrantă din gândurile și amintirile mele, apărând în viața mea numai pentru a-mi oferi oportunitatea de a le corecta.

Dacă dorești să te bucuri de libertate și de pace, privește întotdeauna în tine însuți și realizează că tu îți modelezi propria realitate în funcție de amintirile tale. Tu iei decizii, emiți judecăți de valoare și percepi totul prin prisma acestor amintiri. Ești orb și surd, dar ești convins că știi totul. Multe din amintirile pe care le rulează mintea ta subconștientă provin de la strămoșii tăi. Ele nici măcar nu îți aparțin. Cineva trebuie să pună ordine în tot acest haos, iar iertarea este singura modalitate. Atunci când te dovedești incapabil să ierți, tu îți faci singur rău, fără a-i afecta în schimb deloc pe ceilalți oameni. De aceea, practică întotdeauna iertarea și începe cu tine însuți, căci atunci când ai greșit nu știai ce făceai.

Sistemul Ho'oponopono, această artă străveche a rezolvării problemelor, ne reamintește că singurul motiv pentru care ne aflăm în această lume este corectarea greșelilor noastre din trecut, iar această viață reprezintă un dar în sine. De aceea, noi trebuie să ne trezim și să spunem: „Îmi pare rău", nu pentru că am fi vinovați de ceva (și cu atât mai puțin păcătoși), ci pentru că suntem în proporție de sută la sută responsabili!

Dacă te vei trezi, tu vei deveni mai conștient și vei putea observa totul fără atașament. Vei înțelege astfel că pacea pe care o cauți începe întotdeauna cu tine însuți.

După cum a spus Mahatma Gandhi: *„Fii tu însuți schimbarea pe care dorești să o vezi în această lume."*

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 21

Schimbă-ți viața

Tu îți poți schimba viața fără a depinde de alte lucruri sau persoane din lumea exterioară. Dacă nu știi acest lucru, asta se datorează numai faptului că ai uitat cine ești. Puterea ta rezidă în interiorul tău, nu în afară, și nu depinde de nimic din lumea exterioară. Procesul este mai simplu decât crezi. Dacă ești dispus să îți schimbi viața, tot ce trebuie să faci este să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea!

Indiferent ce se întâmplă în „viața" ta exterioară, realitatea este că tu ești cel care a atras evenimentele respective.

Ceea ce atragem și ceea ce percepem noi din viața exterioară depinde în totalitate de amintirile și de programele rulate de mintea noastră subconștientă, care „intră în dialog cu noi" prin această reflectare în lumea exterioară. Mintea subconștientă rulează în permanență aceste amintiri, la fel ca un CD pus pe funcția „Repetă". De multe ori noi nici nu mai suntem atenți la el, căci cunoaștem prea bine „muzica" sa, dar asta nu înseamnă că CD-ul nu se derulează în continuare. Aceste gânduri repetitive ne spun ce este bine și ce este rău, ce este corect și ce nu. Intelectul nostru este convins că înțelege ce se întâmplă, dar realitatea este că el nu înțelege nimic. El nu realizează nici măcar faptul că este controlat de aceste amintiri.

Noi nu începem să înțelegem cu adevărat ce se întâmplă decât atunci când ne trezim. Devenim astfel mai conștienți și începem să

luăm decizii mai bune. Cea mai bună alegere pe care o putem face constă în a nu ne mai considera o victimă, căci nu am fost şi nu vom fi niciodată una. Dacă te consideri o victimă a circumstanţelor exterioare, află că nu eşti decât victima propriilor tale gânduri. În lumea exterioară nu există nimeni şi nimic. Ea depinde exclusiv de percepţiile tale. Spre exemplu, ţie ţi se pare că altcineva îţi „face" ceva, dar în realitate nu există nimeni care să te influenţeze. Ceea ce vezi în faţa ta sunt gândurile tale legate de alte persoane sau de o situaţie. Repet: nu există nimeni în lumea exterioară.

Schimbarea pare dificilă deoarece rolul de victimă are „beneficiile" sale. Oricât de mult ai nega acest lucru, realitatea este că singurul motiv pentru care oamenii renunţă la puterea lor personală în favoarea altor persoane sau circumstanţe este că ei obţin anumite „beneficii" în urma acestui proces. De pildă, este posibil să obţii astfel atenţia altor oameni, sau poate că eşti prea speriat pentru a-ţi asuma cu fermitate propriul destin în viaţă. Din păcate, atunci când ne considerăm victime, noi găsim întotdeauna oameni care să ne confirme acest lucru. Subconştientul nostru are grijă să proiecteze în viaţa noastră toate situaţiile necesare pentru a ne confirma ceea ce credem, astfel încât să ne poată spune în final: „Vezi? Am avut dreptate când ţi-am spus că nu te poţi baza pe bărbaţi, că femeile sunt rele sau că banii sunt greu de obţinut." Atunci când credem cu toată convingerea un anumit lucru, noi facem tot ce ne stă în putinţă pentru a demonstra că avem dreptate, după care ne considerăm nefericiţi pentru că atragem în viaţa noastră numai lucruri rele!

Există însă şi o alternativă: atunci când ni se întâmplă ceva neplăcut, noi putem opta pentru a ne detaşa, nu pentru a reacţiona, considerându-ne o victimă a împrejurărilor. Detaşarea reprezintă o alegere conştientă şi infinit mai bună decât implicarea. În final, ea ne permite să găsim ceea ce căutăm şi să primim infinit mai mult decât am cerut. De bună seamă, la început ni se pare greu să renunţăm la vechile noastre obişnuinţe, dar dacă învăţăm cum putem face acest lucru, sfârşim prin a descoperi că noi deţinem controlul asupra vieţii noastre şi că ne-o putem schimba foarte uşor

Repet: dacă doreşti să te eliberezi, asumă-ţi în proporţie de sută la sută responsabilitatea. Este uşor să schimbi ceea ce ai creat sau ai atras tu însuţi în viaţa ta. Răspunsurile şi soluţiile perfecte încep să apară rapid atunci când porneşti de la premisa că tu însuţi ai atras o anumită problemă în viaţa ta. În acest fel, tu îţi poţi recupera puterea personală. Mai mult decât atât, amintirile şterse de Dumnezeu (de partea superioară a conştiinţei tale) în subconştientul tău sunt şterse instantaneu şi în subconştientul celorlalţi oameni implicaţi. De aceea, comportamentul lor în raport cu tine se va schimba, dar acest lucru nu se va datora unei schimbări în fiinţa lor, ci uneia în fiinţa ta – care îţi modifică realitatea în care trăieşti. Dacă doreşti să obţii rezultatele pe care ţi le doreşti va trebui să vorbeşti mai puţin şi să renunţi la dorinţa de a avea întotdeauna dreptate şi de a avea ultimul cuvânt. Vei deveni astfel mai înţelept şi vei realiza că în viaţă nu contează să „ai dreptate", căci adevărata ta identitate transcende problemele şi argumentele. De aceea, eliberează-te de acest mod de a gândi şi găseşte-ţi astfel pacea. Dacă te vei schimba, întreaga ta lume se va schimba odată cu tine.

Noi părem diferiţi. Unii oameni par să se confrunte cu mai multe dificultăţi decât alţii, dar realitatea este că noi avem cu toţii aceleaşi oportunităţi. Provenim cu toţii din aceeaşi sursă şi urmează să ne întoarcem la ea. Dacă vei lua decizia de a te trezi şi de a înceta să te mai consideri o victimă, te vei bucura mai mult de viaţă şi te vei întoarce Acasă într-o cuşetă de clasa întâi. De bună seamă, te poţi întoarce Acasă şi pe jos, în cazul în care continui să te învinovăţeşti, dar în final singurul lucru pe care nu îl putem schimba este faptul că ne vom întoarce cu toţii ACASĂ.

****

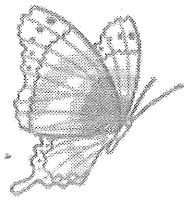
Îţi solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ţi opinia sinceră.

Mă poţi găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 22



Înfățișarea exterioară

Câte povești nu ne spunem singuri pentru a ne împiedica să ne simțim fericiți! De cele mai multe ori, noi suntem cei mai mari dușmani ai noștri! Sentimentele noastre negative legate de înfățișarea pe care o avem ne pot influența întreaga realitate. Ele ne afectează încrederea în sine, ceea ce simțim în legătură cu identitatea noastră și felul în care percepem ceea ce cred alții despre noi.

Privește-te în oglindă. Ce vezi? Vezi o persoană supraponderală? Simți o strângere de inimă atunci când auzi cuvântul „dietă"? Ești obsedat de mâncare și de faptul că nu-ți poți permite să consumi orice îți dorești? Ce poate fi mai dureros decât să te simți supraponderal, neajutorat și neconfortabil în pielea ta?

În sistemul Ho'oponopono, noi susținem că astfel de gânduri sunt simple amintiri derulate de mintea subconștientă. Ele au însă o putere enormă. Noi ne considerăm liberi, dar realitatea este că suntem controlați de aceste gânduri și de aceste programe, care se derulează încontinuu în fundalul minții noastre. De aceea, trebuie să ne TREZIM și să facem alegeri mai bune. Luciditatea are un

efect vindecător și este întotdeauna primul și cel mai important pas către atingerea țelurilor noastre. Cu alte cuvinte, noi avem de ales!

Da, este nevoie de un anumit efort pentru a respecta o dietă alimentară, căci oamenii din jurul tău vorbesc tot timpul despre mâncare, despre locul în care își propun să mănânce etc., adunându-se pentru a mânca împreună. Alimentația este un proces social. Oriunde ne-am duce, vedem pretutindeni alimente. Ei bine, ca de obicei, persoanele și circumstanțele din viața ta reprezintă un dar. Ele îți oferă oportunitatea de a înțelege ce lucruri trebuie să schimbi în ființa ta, să te detașezi de ele și să preiei astfel controlul asupra vieții tale.

Cum funcționează acest proces? În esență, trebuie să devii conștient și să te „detașezi" de aceste amintiri, lucru imposibil la nivel rațional, căci noi nu suntem conștienți decât de un fragment infim din gândurile care se derulează constant în mintea noastră. Cea mai bună modalitate de a ne „detașa" constă în a ne asuma în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru realitatea pe care ne-o creăm singuri. Personal, aplic tehnica Ho'oponopono pentru a-mi „purifica" în permanență amintirile și gândurile conștiente și subconștiente. Instrumentul meu preferat este: „Mulțumesc. Te iubesc" – cuvinte pe care le adresez amintirilor mele cu scopul de a le elibera.

Procesul poate deveni infinit mai ușor dacă lucrăm cu mintea noastră subconștientă (cu copilul nostru interior), căci acesta este aspectul nostru care deține stocate aceste amintiri. În mod implicit, copilul interior (sau Unihipili în limba hawaiiană) este și aspectul care manifestă realitatea în care trăim. Este foarte important să ne dezvoltăm o relație puternică de iubire și de încredere cu copilul nostru interior dacă dorim să ne schimbăm realitatea, căci el ne poate ușura enorm sarcina. Îți reamintesc în această direcție că acesta este aspectul care suferă înlăuntrul tău, nu tu. El este aspectul căruia i se face foame sau care crede că nu poate supraviețui decât dacă mănâncă o înghețată de vanilie!

Aș vrea să îți povestesc ce mi s-a întâmplat în timpul ultimei

Lecția pe care am învățat-o cu această ocazie a fost extrem de importantă pentru mine. Eram în Okinawa și am sunat la room service. Am comandat pui, iar acesta mi-a fost adus cu o garnitură de orez. Am cerut ca orezul să fie înlocuit cu legume. Chelnerul a fost de acord, dar când s-a întors, mi-a adus puiul cu o garnitură de cartofi prăjiți!! Nu-i vorbă, îmi plac cartofii prăjiți. Sinceră să fiu, aceștia sunt una din marile mele slăbiciuni. În trecut nu aș fi spus niciodată NU unei porții de cartofi prăjiți. Dimpotrivă, ori de câte ori stăteam lângă cineva care avea cartofi prăjiți în față, obișnuiam să îi fur câțiva și să îi mănânc. Ei bine, de această dată nici nu mi-am pus bine în gură un cartof prăjit că l-am și scos, după care am alergat la baie și am aruncat întreaga cantitate de cartofi prăjiți!! Nu-mi venea să îmi cred ochilor. Singurul motiv pentru care am putut face acest lucru a fost acela că ajunsesem într-un punct în care mi-am declarat singură: „Gata! De ajuns!" și în care m-am angajat să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a avea grijă de mine însămi. Cu alte cuvinte, mi-am promis să nu mai îmi fac singură rău. Iubirea de sine ne dă tuturor puterea de a persevera. Nu aș fi putut fac niciodată acest lucru fără ajutorul copilului meu interior. În clipa în care mi-am scos cartoful prăjit din gură, i-am spus copilului meu interior pe un ton liniștitor: „Putem face împreună acest lucru. O să fim bine. Totul o să fie bine."

Un avertisment însă: simpla schimbare a greutății sau a înfățișării tale nu îți va rezolva în mod automat toate problemele. Aceste trăsături sunt „exterioare", iar lucrurile cele mai importante pe care trebuie să le schimbi sunt amintirile și programele tale, adică ceea ce ai decis cândva să crezi despre tine însuți. În caz contrar, fericirea ta nu va dura prea mult, căci adevărata ta bunăstare nu depinde de circumstanțele exterioare. Dacă dorești să devii cu adevărat fericit, va trebui să lucrezi în primul rând cu amintirile tale care îți spun că ești gras.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, afirmă că nu hrana ne îngrașă, ci gândurile noastre legate de ea.

Dacă ne putem „detașa" de aceste amintiri rulate de mintea noastră subconștientă, rezultatele vor apărea rapid, iar noi vom

face alegeri mai bune în domeniul alimentației. De fapt, se va produce o reacție în lanț. Atunci când alegi ceea ce trebuie, când te apreciezi pe tine însuți și când te simți bine în pielea ta, aceste gânduri atrag o realitate similară, astfel încât te simți din ce în ce mai bine, iar la un moment dat devii DE NEOPRIT.

Tu cât de mult îți dorești acest lucru? Ești dispus să faci tot ce îți stă în puteri pentru a te bucura de această bunăstare? Efortul nu va fi mic, dar tu poți opta pentru a practica tehnica Ho'oponopono (detașarea) până la înțelegerea întregii imagini de ansamblu. Asumă-ți responsabilitatea și detașează-te de amintirile și de programele tale negative, și astfel îți vei găsi pacea și fericirea, nu doar în ceea ce privește înfățișarea ta exterioară, ci în toate privințele.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit… Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 23

Fericirea

Realitatea în care trăim include toate programele, amintirile, convingerile, ataşamentele, emoţiile şi aşteptările noastre, acumulate de-a lungul a mii şi mii de ani. În tot acest timp am fost orbi şi surzi, ne-am comportat ca şi cum am fi fost drogaţi, am căutat iubirea, aprecierea şi aprobarea exact acolo unde nu le puteam găsi şi am cultivat compania unor oameni nepotriviţi pentru noi. Ne-am dorit succesul, puterea şi diferite bunuri materiale, convinşi că acestea ne vor „face" fericiţi. Am încercat să îi schimbăm pe ceilalţi oameni şi am renunţat constant la puterea noastră personală, pornind de la premisa că fericirea noastră depinde de alţi oameni şi de circumstanţele exterioare.

Oamenii cred că fericirea este o experienţă. Dacă te-aş ruga să îmi descrii ce înţelegi tu prin fericire, cel mai probabil ai începe să îmi faci o listă cu lucruri, circumstanţe şi persoane pe care ai dori să le ai în viaţa ta, convins că acestea te-ar „face" fericit. La fel ca marea majoritate a oamenilor, cel mai probabil tu crezi că fericirea derivă din a avea ceea ce îţi doreşti în viaţă. Realitatea este însă cu totul alta. Chiar dacă simţim într-adevăr o anumită satisfacţie efemeră atunci când realizăm şi atragem în viaţa noastră ceea ce ne

de-a face cu cauzalitatea (legea cauzei și efectului). Altfel spus, atunci când suntem cu adevărat fericiți, noi nu putem explica de ce ne simțim astfel. Suntem pur și simplu!

În copilărie, adulții te-au învățat că „ai nevoie" de anumite lucruri pentru a fi fericit, dar adevărul este că tu ești deja fericit, dar nu realizezi acest lucru. Oricât de neverosimil ți s-ar părea, este nevoie de un „efort" personal consistent pentru a fi nefericit, căci nefericirea este o stare de spirit creată de tine însuți.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, repetă adeseori că noi suntem deja perfecți; numai amintirile noastre sunt imperfecte. Aceste amintiri și programe ne spun că avem nevoie de diferite lucruri exterioare pentru a fi fericiți. De aceea, noi avem tendința să ne atașăm de lucruri, de rezultate, de relații etc. Chiar dacă reușim să obținem lucrurile pe care ni le dorim, noi descoperim că nu am devenit cu nimic mai fericiți. Acum suntem doar îngrijorați, căci ne temem să nu pierdem ceea ce avem și lucrurile de care ne-am atașat. De altfel, robinetul dorințelor nu se închide niciodată. De aceea, atunci când obținem ceea ce ne-am dorit, uităm rapid cât de mult ne-am dorit cândva lucrul respectiv și ne focalizăm atenția asupra altor lucruri care ne lipsesc. În acest fel, noi ne blocăm în permanență calea către fericire, focalizându-ne în permanență atenția asupra atașamentelor noastre.

Atunci când ni se pare că suntem fericiți din cauza unui eveniment sau unei persoane din viața noastră exterioară, aceasta nu este o fericire autentică. Ceea ce noi numim fericire este de fapt o experiență satisfăcătoare pe moment.

Vestea bună este că dacă ne eliberăm de nefericirea creată de această perspectivă limitată asupra realității, fericirea care se ascunde în adâncurile ființei noastre iese la suprafață și își revarsă lumina asupra noastră. Noi putem face acest lucru devenind conștienți de faptul că nu suntem totuna cu amintirile noastre, cu gândurile care ne spun în permanență că avem nevoie de diferite obiecte, circumstanțe exterioare și persoane pentru a ne bucura de viață. Adevărul este că noi putem alege să fim fericiți. În acest scop, trebuie să începem prin a înțelege că noi suntem singurii care

ne creăm nefericirea actuală. Gândul care ne spune că avem nevoie de cutare lucru pentru a fi fericiți este o simplă amintire. De aceea, putem renunța la el!

Puțini oameni simt adevărata fericire, dar aceasta este ușor de recunoscut. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îți aduci aminte de un moment în care ai fost fericit fără niciun motiv aparent. Privește-i pe copiii care se joacă și vei înțelege ce înseamnă adevărata fericire. Copiii se abandonează plini de bucurie în fața momentului prezent. Fericirea lor nu este „cauzată" de ceva anume, ci reprezintă o stare existențială.

Dacă vei înțelege care este sursa nefericirii tale, aceasta va dispărea de la sine, căci luciditatea are o valoare vindecătoare. Conștientizarea răului pe care ți-l faci singur te poate elibera de el. De aceea, descoperă cât mai multe oportunități de a fi tu însuți. Fă numai ce îți place. Dăruiește. Ajută-ți semenii. Aceste lucruri îți vor reaminti de adevărata fericire care există în interiorul tău și care reprezintă dreptul tău prin naștere, dar care este ascunsă în spatele amintirilor tale, al prejudecăților, grijilor constante, judecăților critice, temerilor și nevoii de a controla în permanență rezultatele pe care le obții. Așa cum spuneam, tu ești deja fericit. Aceasta este starea ta naturală de spirit.

Nu te amăgi singur, crezând că dacă ai o anumită sumă de bani în cont sau dacă persoana pe care o iubești îți răspunde în sfârșit vei fi mai fericit. Nu mai pierde inutil timpul. Viața este scurtă și se petrece în momentul prezent. Acest moment este singurul lucru de care dispui. De aceea, optează pentru a fi fericit chiar acum!

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 24

Momentul ideal pentru a vorbi cu altcineva

Ai cumva probleme cu alți oameni? Te simți frustrat de relația cu cineva, îngrijorat de ceea ce fac copiii tăi sau nefericit din cauza șefului? Dacă da, îți sugerez să vorbești cu ei atunci când dorm. Îți vine sau nu să crezi, aceasta este cea mai eficientă modalitate de a-ți comunica mesajul. Metoda este cât se poate de simplă: atunci când ceilalți dorm, șoptește-le la ureche: „Te iubesc. Îți mulțumesc pentru că exiști în viața mea." Asta-i tot! Nu le da în niciun caz instrucțiuni legate de felul în care ar trebui să se comporte atunci când se vor trezi. Singurul lucru pe care îl așteaptă ceilalți oameni de la tine este să le spui că îi iubești și îi accepți așa cum sunt.

Bănuiesc că te gândești că unii dintre acești oameni nu locuiesc în casa ta! Chiar și așa, te asigur că tehnica va da rezultate. Chiar dacă nu te afli lângă ei atunci când dorm, le poți vorbi oricum atunci când bănuiești că sunt adormiți. Te asigur că îți vor primi mesajul.

Atunci când vorbim cu cineva care doarme, noi comunicăm direct cu subconștientul lui, care nu doarme niciodată. Dacă îi

exact acesta este aspectul cu care dorim să discutăm. Ar fi inutil să începem o discuție cu intelectul persoanei, căci acesta va începe imediat să se justifice și va intra într-un mod defensiv. De aceea, nu-ți pierde inutil timpul. De altfel, sunt convinsă că ai încercat deja de nenumărate ori să discuți cu persoana respectivă, fără niciun rezultat.

Pe de altă parte, dacă vei continua să te eliberezi de vechile amintiri și preconcepții prin procesul de purificare, amplificându-ți astfel luciditatea și devenind din ce în ce mai deschis și mai plin de iubire, această claritate conștientă și această deschidere se vor reflecta plenar în relațiile tale. În acest fel, vei începe să îi vezi pe oameni exact așa cum sunt, nu așa cum ai dori să fie. Vei realiza astfel că percepțiile tale de până acum au fost distorsionate, ca și cum ai fi privit printr-o sticlă fumurie (pătată de amintirile tale). Cu această ocazie, vei înțelege că oamenii nu se pot împiedica să acționeze așa cum o fac, căci nu cunosc o altă cale mai bună. De altfel, orice om face ce știe mai bine la momentul respectiv, indiferent de comportamentul său. Dacă vei realiza acest lucru, vei comunica mai ușor cu ceilalți oameni și vei înțelege că în unele cazuri este de preferat să nu vorbești deloc.

Încearcă să înțelegi că tu ești cel care pune etichete, considerând că ceilalți greșesc, și că faci acest lucru din cauza percepțiilor tale. La baza acestora stau convingerile tale, care dau naștere opiniilor și judecăților critice. La rândul lor, acestea din urmă conduc la nevoia de a avea dreptate, dar a avea dreptate nu echivalează cu a fi fericit. Propune-ți să nu mai comunici pornind de la percepțiile tale și să nu-ți mai proiectezi asupra celorlalți nevoia de a avea întotdeauna dreptate, și vei constata că procesul tău de comunicare cu ceilalți oameni va suferi o îmbunătățire radicală.

Așadar, ia chiar acum decizia de a fi fericit. Renunță la nevoia de a avea dreptate și de a avea ultimul cuvânt. Probabil că ai avut deja destule conversații în care ai avut ultimul cuvânt, dar în final nu ai trăit decât o satisfacție de moment, fără un efect de lungă durată. Fericirea pe care o cauți se află în interiorul tău. De aceea,

nu o vei găsi niciodată în exterior. Dacă te vei schimba tu însuți, totul se va schimba în afara ta.

Practică această metodă și vei vedea că oamenii din jurul tău se schimbă. În realitate, cel care se schimbă ești tu, nu ei. Gândurile tale despre ceilalți oameni s-au schimbat, deci „trebuie" să se schimbe și ei.

Renunță la nevoia de a vorbi, de a avea dreptate și de a-ți apăra în permanență punctele de vedere. Iubește-i și acceptă-i pe oameni așa cum sunt. Începe întotdeauna prin a te iubi și a te accepta pe tine însuți așa cum ești, căci astfel îți va fi infinit mai ușor să îi iubești și să îi accepți pe ceilalți.

Procesul este cu adevărat minunat. Atunci când ne trezim, noi le permitem și celorlalți să se trezească. Adevărul te va elibera, iar prin eliberarea ta, tu vei contribui la eliberarea celor din jurul tău. Totul începe însă cu tine însuți.

Încearcă să înțelegi că ceilalți oameni din viața ta sunt simple gânduri ale tale. Gânduri care reprezintă însă o binecuvântare!

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 25

Iubirea

O, cât de mult suferim noi din cauza aşa-zisei iubiri! Noi confundăm starea de îndrăgostit şi ataşamentele generate de ea cu iubirea, după care perseverăm în această eroare, generând astfel o dezamăgire fără sfârşit. Adevărata iubire nu provoacă niciodată durere. Dimpotrivă, ea acceptă totul şi este necondiţionată; nu depinde de circumstanţele exterioare; şi este detaşată de rezultatele sau de roadele obţinute. Iubirea autentică este pur şi simplu. Aşa iubeşte Dumnezeu. Atunci când devenim capabili să iubim la fel ca El, inima noastră începe să cânte. Iubirea reală nu are nimic de-a face cu ataşamentul şi cu aşteptările. Ea eliberează, nu înlănţuie.

Noi suntem cei care decidem că suntem îndrăgostiţi (că iubim) atunci când ne simţim bine în compania unei alte persoane, dar ceea ce noi percepem ca iubire nu este decât o formă de ataşament. Noi îi încredinţăm inima noastră celeilalte persoane, iar atunci când nu suntem împreună cu ea, ne simţim incompleţi. Ne continuăm literalmente viaţa fără inima noastră!! Devenim incapabili să ne integrăm în momentul prezent şi să îl savurăm, căci nu ne putem gândi la altceva decât la obiectul aşa-zisei noastre iubiri. În acest fel, devenim anxioşi şi vrednic nefericiţi. În

confundăm banii cu bogăția și plăcerea cu iubirea. Dorind să ne cramponăm de ceea ce ne oferă un moment de plăcere, ne atașăm de obiectul acesteia și devenim prizonierii unui cerc vicios al anxietății fără sfârșit.

Înainte de a intra într-o relație, noi ar trebui să începem întotdeauna prin a ne deprograma. În acest scop, trebuie să realizăm că iubirea pe care o căutăm cu atâta ardoare nu poate veni din afara noastră. Niciun om din lumea exterioară nu ne va putea „face" vreodată fericiți. În al doilea rând, nimeni nu ne va putea iubi vreodată mai mult decât ne iubim noi înșine. De aceea, este extrem de important să începem prin a ne iubi și prin a ne accepta pe noi înșine exact așa cum suntem. Ceea ce contează cu adevărat nu este ce simt ceilalți oameni, ci ce simțim noi înșine în ceea ce ne privește.

În orice relație, detașarea este o premisă obligatorie. Dr. Michael Beckwith a spus, pe bună dreptate: „Dacă îți dorești ceva, detașează-te de el." Acest lucru este absolut esențial. Atașamentele noastre se nasc din amintirile, programele și convingerile noastre. Dacă afirmăm că avem nevoie de cutare persoană în viața noastră pentru a fi fericiți, noi ajungem să credem cu adevărat acest lucru, și astfel devenim atașați. Acest tip de interacțiune derivă din sentimentul că avem „nevoie" de altcineva pentru a ne simți completi. Adevărul este însă că noi nu avem „nevoie" de nimeni din lumea exterioară, căci suntem deja completi. Nu ai remarcat niciodată că plăcerea pe care ți-o oferă ceilalți oameni este infinit mai mare atunci când nu ești atașat de ei?

Poate că ți se pare complicat, dar adevărul este că renunțarea la atașamente este mai ușoară decât pare la prima vedere. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te trezești și să realizezi că cele care te controlează sunt programele tale subconștiente. Acestea sunt cele care te fac să crezi că circumstanțele exterioare, persoanele și lucrurile din lumea exterioară te pot face fericit. Detașarea este o lecție fundamentală, iar beneficiile sale sunt nesfârșite. Ea te face să te simți mai ușor și mai fericit, vibrații care atrag automat infinit mai multă iubire în viața ta.

Dacă vei reflecta la acest lucru, vei realiza rapid că toată nefericirea, gelozia și anxietatea din viața ta sunt rezultatul atașamentelor tale. Detașarea are puterea de a te elibera de acestea. De bună seamă, atunci când vorbesc de detașare, eu nu mă refer la impolitețe sau la lipsa de responsabilitate. Detașarea nu înseamnă să rănești sentimentele altei persoane. Această neînțelegere derivă din aceeași eroare care stă la baza felului în care definim noi iubirea. Noi credem că trebuie să fim consistenți și responsabili pentru că „în caz contrar ceilalți oameni nu ne vor mai iubi", sau pur și simplu pentru că „așa este normal să ne comportăm". În realitate, atunci când ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea, iubindu-ne cu adevărat pe noi înșine, este imposibil să nu ne manifestăm în mod natural bunătatea, considerația și responsabilitatea față de ceilalți oameni, căci cine se iubește pe el însuși îi iubește în mod natural și pe ceilalți.

Din păcate, noi avem tendința să proiectăm totul asupra lumii exterioare. Tu de câte ori pe zi / săptămână / lună cauți aprobarea și acceptarea celorlalți oameni? Nu ai remarcat până acum că chiar dacă te bucuri de aprobarea celorlalți, starea ta de satisfacție nu durează niciodată prea mult? Partea și mai neplăcută este că atunci când se epuizează, acest tip de gratificație lasă în urma ei un gol interior greu de suportat. Atât timp cât suntem incapabili să ne iubim, să ne aprobăm și să ne acceptăm pe noi înșine, nici ceilalți nu o vor face, și astfel nu ne vom găsi niciodată fericirea.

Uneori, noi trecem de la o relație la alta, repetând aceleași situații și atrăgând același tip de oameni în viața noastră. Acest proces este generat de amintirile noastre, care vor continua să ruleze la infinit în mintea noastră subconștientă până când vom înțelege că situațiile prin care trecem și persoanele pe care le atragem nu sunt altceva decât simple programe subconștiente din mintea noastră, care atrag în viața noastră partenerul „ideal" pentru nivelul nostru actual de dezvoltare spirituală. Dacă ne purificăm și ne detașăm de amintirile, programele, judecățile critice, opiniile și așteptările noastre, noi putem atrage în sfârșit relațiile cele mai adecvate pentru noi, la momentul potrivit.

Am o surpriză pentru tine: o relație perfectă este întotdeauna acea relație care îți revelează de ce anume trebuie să te detașezi pentru a-ți continua evoluția spirituală!

Detașarea și renunțarea la amintirile noastre are efecte benefice asupra tuturor tipurilor de relații, inclusiv asupra celor dintre părinți și copii. Atunci când învățăm să ne detașăm, să trăim fără așteptări, să facem ce simțim că este mai bine în inima noastră și să fim noi înșine, noi ne eliberăm de judecățile critice, opiniile și atașamentele care ne împiedică să ne bucurăm de o relație sănătoasă, iar prin eliberarea noastră, îi eliberăm inclusiv pe ceilalți oameni. Detașarea ne conduce la pace și la iubirea de sine, care se reflectă apoi inclusiv în relațiile noastre cu ceilalți.

Primul pas pe care trebuie să îl facem este întotdeauna amplificarea luciditătii. Noi trebuie să înțelegem că suntem dependenți de atașamentele noastre. Luciditatea (conștientizarea) are virtuți terapeutice, iar recunoașterea faptului că noi nu suntem una cu dependența noastră echivalează cu realizarea faptului că o transcendem și că putem renunța oricând dorim la ea. La fel ca celelalte blocaje, dependențele sunt simple amintiri din mintea noastră subconștientă care pot fi șterse. Tot ce trebuie să facem în această direcție este să ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea și să ne detașăm de ele prin procesul de purificare. În acest scop, nu trebuie să înțelegem cum funcționează acest proces, ci doar să îi acordăm lui Dumnezeu permisiunea de a ne șterge amintirile care nu ne mai sunt de folos.

O altă modalitate de a ne detașa de dependența față de anumite relații sau persoane constă în înlocuirea lor cu altceva, cu anumite activități care ne fac plăcere și pe care le savurăm. Un exemplu perfect în această direcție este comuniunea cu natura. Astfel, ne putem plimba prin parc sau pe plajă. Astfel de activități ne ajută să ne conectăm cu sufletul nostru, și astfel să ne detașăm și să ne purificăm mai rapid. Angrenarea în activitățile pe care le iubim de dragul lor (nu într-un mod atașat) ne ajută să ne conectăm mai ușor cu adevăratul nostru sine. Pe acest nivel, detașarea de lucrurile care nu funcționează în viața noastră se produce în mod natural.

Noi confundăm adeseori Iubirea cu laudele, aprobarea, acceptarea sau afecțiunea altor oameni, dar acestea nu ne împlinesc cu adevărat, chiar dacă avem parte de ele. Reține: Iubirea pe care o cauți și pe care ți-o dorești cu atâta ardoare există deja în interiorul tău și te așteaptă aici. Adevărata iubire de sine îți va deschide porțile Iubirii universale.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 26

Pasiunea

Pasiunea este busola noastră. Dacă o urmăm şi avem încredere în ea, ea ne poate conduce în direcţia cea bună, iar succesul nostru devine garantat. Din păcate, de cele mai multe ori noi nu avem încredere în pasiunea noastră, care ne sperie.

Ţie de câte ori ţi s-a spus să eşti foarte bun la ceva şi că ar trebui să îţi faci o carieră din talentul respectiv? Mie mi s-a spus dintotdeauna că sunt foarte pricepută la numere şi că ar trebui să mă fac contabilă. Am acceptat acest lucru fără să mă gândesc prea mult, şi mi-a luat mult timp ca să realizez că nu aceasta era calea inimii mele. Noi avem întotdeauna tendinţa să facem ceea ce ne conferă siguranţă, căci nimănui nu-i place incertitudinea. Ne trezim însă mai târziu că suntem nefericiţi şi că nu ne simţim motivaţi, chiar dacă avem o situaţie stabilă din punct de vedere financiar.

Ţi s-a întâmplat vreodată să simţi că te învârţi în gol şi că nu ajungi nicăieri? Acest sentiment derivă din negarea identităţii tale reale. De multe ori, noi credem că ceilalţi oameni ştiu mai bine decât noi ce ni se potriveşte; de aceea, facem ce spun ei. Alegem opţiunea cea mai uşoară şi mai puţin dureroasă, şi nu realizăm

adevărat, fără să suferim neapărat din punct de vedere financiar. Cât de diferită ar fi această lume dacă ne-am urma dorințele sincere ale inimii! Atunci când ne simțim împliniți, noi suntem automat mai buni, iar această stare de spirit influențează în bine familia noastră, societatea și lumea în ansamblul ei.

De ce au unii oameni un succes mai mare decât alții? Poate tocmai pentru că fac ceea ce le place cu adevărat. Oamenii fericiți au tendința de a crea afaceri fericite, și oricine se simte atras să lucreze într-un loc fericit. Atunci când suntem fericiți, noi ne simțim automat împăcați, iar atunci când suntem împăcați, le transmitem această stare de spirit și celor din jurul nostru. Oamenii pasionați de ceea ce fac atrag cu ușurință clienți.

Gândurile noastre sunt atât de puternice încât atunci când spunem că putem face ceva, chiar putem, și invers. Asta nu înseamnă însă că ne putem controla în totalitate mintea și că putem evita complet amintirile negative. Adevărul este că noi nu cunoaștem toate amintirile și programele subconștiente care rulează în fundalul minții noastre, dincolo de luciditate și de rațiune. Așa se explică de ce tehnicile de genul: „Gândește pozitiv" nu funcționează de regulă. Singura modalitate prin care ne putem elimina amintirile este recunoașterea lor, chiar dacă nu înțelegem de unde provin și ce înseamnă ele, urmată de abandonarea lor la picioarele Sursei Creatoare, oferindu-i astfel Universului permisiunea de a le șterge pe cele care nu ne mai sunt utile. Universul așteaptă întotdeauna ca noi să facem acest prim pas. Dacă suntem dispuși să avem încredere în el, în jurul nostru încep să apară miracolele.

Dacă vei da curs pasiunii tale, totul îți va merge din plin, căci tu îți vei urma inima. Inima are o înțelepciune a ei și a așteptat multă vreme ca tu să te trezești. Atunci când faci ceea ce îți place cu adevărat, banii apar inevitabil. Imaginează-ți cum ar fi să obții bani făcând ceva ce te pasionează atât de tare încât nici nu-ți vine să ceri bani pentru munca ta.

Atunci când faci ceea ce îți place, tu te lași dus de flux. Aceasta este calea ta naturală și ea nu are nimic de-a face cu gândirea, ci cu

momentul prezent și te afli în punctul zero, într-o zonă în care nu există judecăți critice, așteptări și idei preconcepute legate de felul în care ar trebui să se deruleze lucrurile. Dacă vei analiza viața oamenilor cu foarte mulți bani, vei observa că cei mai mulți dintre ei nu muncesc pentru banii lor, ci din pură plăcere. Ei nu consideră un efort activitatea pe care o fac și nimic nu-i poate opri să facă ceea ce le place. Asta înseamnă să te lași dus de flux. Astfel de oameni sunt inspirați.

Atunci când îi permiți Divinității să te călăuzească, tu te afli într-o stare de echilibru. Îți vin idei perfecte și în viața ta apar relații perfecte la momentele cele mai oportune, lucru important, căci unul din aspectele succesului este formarea unei echipe eficiente și armonios integrate care să te sprijine. Este important să înțelegi că tu nu ești perfect și nici nu trebuie să fii. În schimb, ești unic. Dumnezeu te-a creat pentru a face ceva mai bine decât oricine altcineva. Este la fel de important însă să înțelegi că ceilalți oameni pot face mai bine decât tine anumite lucruri. De aceea, colaborarea cu ei te poate ajuta să avansezi mai rapid pe calea ta. Ca de obicei, dacă vei înțelege că nu știi ce ți se potrivește cel mai bine și dacă te vei lăsa în mâna lui Dumnezeu, singurul care știe ce este mai adecvat pentru tine, condițiile, relațiile și ideile perfecte vor apărea în mod natural în viața ta. Dacă îți vei păstra pasiunea, entuziasmul, credința și smerenia, vei rămâne integrat în fluxul vieții. Acest principiu este universal. Nu contează dacă ai sau nu bani, diplome universitare etc. Singurul lucru care contează este să îți urmezi pasiunea. Orice om se naște cu o pasiune. Important este să ne aducem aminte care este aceasta.

Cunoaște-te pe tine însuți. Descoperă ce anume te pasionează și lasă-te călăuzit de pasiunile tale. De îndată ce vei înțelege că până acum ai fost adormit și vei deveni conștient că ți-ai blocat singur propria creație prin gânduri de genul: „Nu există suficiente resurse", „Nu merit să mă bucur de acest lucru", „Nu sunt suficient de bun", te vei integra în mod automat în fluxul vieții, iar programarea ta negativă nu te va mai putea împiedica să mergi pe calea ta. Vei descoperi astfel că îți va merge infinit mai

dacă – la prima vedere – situația ta „exterioară" nu s-a schimbat prea mult. Te vei simți liber, fericit și senin.

Ai încredere în inima și în pasiunile tale, și lasă-te călăuzit de ele! „Fii onest cu propriul tău sine!" – *William Shakespeare*

****

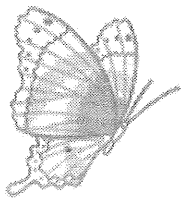
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit…
Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 27



Succesul

De multe ori, noi confundăm succesul cu acumularea de posesiuni materiale.

Şansele de a deveni fericiţi şi împăcaţi cresc însă enorm dacă înţelegem că succesul nu are nimic de-a face cu lucrurile materiale şi că el există deja în interiorul nostru. Atât timp cât nu suntem capabili să intrăm în contact cu bogăţia noastră interioară şi cu succesul nostru lăuntric, noi nu vom fi fericiţi, indiferent cât de mulţi bani avem.

A avea succes înseamnă a fi TU ÎNSUŢI, fericit şi împăcat, indiferent de circumstanţele exterioare. Reţine: tot ceea ce cauţi se află deja în interiorul tău.

Adevăratul succes derivă dintr-o sursă imuabilă, care nu se schimbă în funcţie de circumstanţele exterioare. El derivă din înţelegerea identităţii tale reale şi a naturii Universului. Adevărata ta bogăţie este identitatea ta, cel care eşti cu adevărat, talentele cu care te-ai născut şi capacitatea ta de a face anumite lucruri mai bine decât oricine altcineva. Cu alte cuvinte, ea este unicitatea ta.

Această înțelegere conferă multă pace și conduce automat la succes.

Atunci când te afli în punctul zero, în care nu mai ai nicio așteptare, nicio judecată critică și nicio opinie, îți dai automat seama că dispui deja de toate lucrurile de care ai nevoie și că în afara lor nu mai ai nevoie de nimic altceva. Te integrezi astfel în fluxul universal al vieții și toate lucrurile de care ai nevoie îți ies în mod natural în cale, fără niciun efort din partea ta.

Există numeroase programe și amintiri care rulează constant în mintea ta, atât în cea conștientă cât și în cea subconștientă. Multe dintre ele îți spun că este imposibil să ai succes și să obții bani făcând ceea ce îți place cu adevărat.

Lasă-te întotdeauna călăuzit de pasiunile tale. Știu, acest lucru înseamnă să ai ÎNCREDERE în necunoscut. Tu nu poți ști de la bun început încotro te îndrepți, iar încrederea în inima ta poate fi înfricoșătoare, dar rezultatele pozitive sunt absolut garantate.

Împlinirea viselor necesită uneori multă muncă, dar este vorba de activități pe care nu le poți identifica cu efortul, căci îți plac prea mult. Pentru a avea succes trebuie să fii perseverent și să pornești de la premisa că ești dispus să faci orice pentru a te elibera.

Îți reamintesc în această direcție că luciditatea (conștiința de sine) are o valoare terapeutică. De aceea, fă tot ce îți stă în puteri pentru a deveni mai conștient și pentru a observa cu detașare viața, fără judecăți critice și fără opinii subiective. Observă-ți gândurile și acțiunile, și integrează-te cât mai bine în momentul prezent. Nu te lăsa călăuzit și controlat de vechea ta programare. Singura modalitate de a face acest lucru constă în reînregistrarea programelor tale.

Într-adevăr, dacă dorim să ne schimbăm viața, noi trebuie să ne reprogramăm. Realitatea noastră exterioară nu este altceva decât o reflexie a acestor programe din trecut care rulează încontinuu în mintea noastră subconștientă. Ea nu este niciodată cauzată de alți oameni. Vestea cea bună este că noi putem renunța la programele

că le avem. Așa cum am repetat de mai multe ori de-a lungul acestei cărți, noi nu trebuie să știm ce programe trebuie să ștergem și unde sunt înregistrate acestea în interiorul nostru. Tot ce trebuie să facem este să ne asumăm în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru ele, iar apoi să ne detașăm de ele.

Tu cui ești dispus să îi acorzi atenția ta? Celor care îți spun că nu este posibil să faci ceea ce îți place cu adevărat? Ești de acord să demonstrezi întregii lumi acest lucru prin eșecul tău? Dacă da, doresc să-ți reamintesc că vocile așa-zis „exterioare" pe care le auzi nu sunt deloc exterioare, ci sunt simple reflexii ale programelor subconștiente din mintea ta. Ești dispus să renunți la aceste gânduri care nu te mai ajută cu nimic? Ele te-au condus în locul în care te afli la ora actuală; de aceea, mulțumește-le, iar apoi eliberează-te de ele. Dacă te confrunți cu dificultăți pe calea ta către descoperirea de sine, mulțumește-le cu iubire, căci ele te ajută să avansezi mai rapid.

Uneori ai nevoie de un mic brânci pentru a merge înainte, iar Dumnezeu te ajută în această direcție, scoțându-ți în cale oameni care te forțează să o apuci în direcția justă. Lasă-te dus de val și nu mai opune rezistență în fața acestor momente.

Dacă dorești să cunoști succesul adevărat, este esențial să te eliberezi de amintirile și de programele pe care le rulează încontinuu mintea ta subconștientă. În acest scop, folosește tehnica Ho'oponopono și purifică-te. Spune-le „mulțumesc" programelor tale și oferă-i lui Dumnezeu permisiunea de a le șterge. De pildă, dacă ai anumite convingeri legate de resursele de care ai avea nevoie pentru a obține succesul, conștientizează faptul că aceste convingeri sunt simple amintiri din mintea ta subconștientă. Unele dintre ele au ajuns pe nivelul minții conștiente, în timp ce altele continuă să se deruleze în fundalul acesteia, pe un nivel la care nu ai un acces conștient. Cu alte cuvinte, nici măcar nu știi că le ai, dar ele continuă să îți șoptească la ureche ce trebuie și ce nu trebuie să faci. Cine știe? Poate că ai deja succes, dar nu ești conștient de acest lucru, căci nu te simți niciodată satisfăcut și te

concentrezi întotdeauna numai asupra lucrurilor de care nu dispui încă, nu asupra celor pe care le ai.

Dacă vei accepta să te eliberezi de convingerile tale subconștiente, te vei putea bucura de fiecare pas al călătoriei și vei înțelege că ai deja succes, căci nu mai ești sclavul opiniilor și prejudecăților tale. Eliberează-te de acestea și fă ceea ce îți place cu adevărat. În acest fel, vei atrage mult mai rapid succesul în viața ta, mergând pe o cale infinit mai ușoară.

****

Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* și pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 28

Banii

Dacă dorești să ai bani, trebuie să renunți la mentalitatea de victimă, să nu mai dai vina pe alții și să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea. Trebuie să înțelegi că tu deții controlul asupra vieții tale și că aceasta depinde numai de tine. Nu există nimeni în afara ta. Mentalitatea de victimă nu atrage niciodată banii; ea nu poate atrage decât și mai multă sărăcie. Puterea creatoare a gândurilor noastre este atât de mare încât dacă ne așteptăm să nu ne descurcăm din punct de vedere financiar, acest lucru chiar se întâmplă. Atunci când ne lamentăm și dăm vina pe alții, noi atragem din ce în ce mai mult realitatea pe care nu ne-o dorim. Autovictimizarea ne răpește întotdeauna puterea personală.

Încearcă să înțelegi că bogăția nu este totuna cu banii. Noi suntem bogați indiferent dacă avem sau nu bani.

Banii nu te pot „face" fericit. Cu alte cuvinte, ei nu garantează în mod automat fericirea. În schimb, conștientizarea bogăției interioare te poate face să te simți fericit și senin. Acest lucru este absolut garantat, iar vestea cea bună este că noi ne naștem „bogați". Adevărata bogăție este întotdeauna interioară și nu are

cunoașterea naturală, cu talentele personale și cu identitatea noastră, respectiv cu înzestrarea noastră nativă.

Ca de obicei, convingerile noastre legate de bani joacă un rol important în relația pe care o avem cu bogăția exterioară. Există foarte multe interpretări greșite legate de acest subiect. De pildă, tu ce crezi că înseamnă: „Este mai ușor pentru o cămilă să treacă prin urechile acului decât pentru un om bogat să intre în Împărăția lui Dumnezeu" (Marcu 10:25)?

Eu sunt convinsă că adevărata semnificație a acestui verset nu are nimic de-a face cu ceea ce cred în mod curent oamenii. Chiar l-am întrebat odată pe maestrul meu, dr. Ihaleakalá, iar acesta mi-a răspuns că noi nu trebuie să punem banii pe primul loc în ierarhia valorilor noastre. Înaintea lor trebuie să îl punem întotdeauna pe Dumnezeu, și desigur, iubirea. Cine face acest lucru se bucură inclusiv de bani. Acest lucru este garantat.

Este FOARTE IMPORTANT să înțelegi puterea gândurilor tale legate de bani. Dacă ai convingerea că banii sunt ceva imoral sau că cei care au foarte mulți bani sunt lacomi ori au făcut ceva ilegal, banii te vor ocoli, căci mintea ta subconștientă crede că ei sunt ceva rău și nu și-i dorește. În realitate, banii nu sunt nici buni, nici răi. Chiar și oamenii bogați pot intra în Împărăția lui Dumnezeu. De aceea, nu-ți mai face astfel de griji. Tu poți obține oricât de mulți bani dorești, dar mergi întotdeauna pe calea lui Dumnezeu (a iubirii), nu pe cea a egoului tău.

Nu este nimic rău în a avea foarte mulți bani. Dimpotrivă, cei care dispun de resurse financiare pot face enorm de mult bine în această lume. În cazul meu, Dumnezeu mi-a dat infinit mai mulți bani decât am nevoie sau decât mi-am imaginat vreodată că aș putea obține. Convingerea mea este că Dumnezeu are anumite planuri legate de acest lucru, pe care nu le cunosc încă. Grație resurselor pe care mi le-a oferit, pot ajuta foarte mulți oameni și mă simt recunoscătoare pentru acest lucru.

Pentru a ajunge în această situație a trebuit însă să am încredere în inima mea. Am renunțat la cariera mea sigură și profitabilă de [illegible] acces la aceste resurse uriașe.

Universul așteaptă întotdeauna ca noi să facem primul pas. Acest lucru poate părea înfricoșător la început, dar cine are încredere în Univers se poate aștepta la veritabile miracole.

Oricât de greu ți-ar veni să crezi acest lucru, dacă nu ai bani, cel mai probabil te temi de ei sau nu ți-i dorești la nivel subconștient. Este foarte posibil să crezi că altcineva trebuie să aibă grijă de tine sau să nu fii dispus să faci efortul necesar pentru a-i obține!

Am asistat de multe ori la acest proces: am mulți clienți care au probleme financiare și vin la mine ca să le dau sfaturi, iar atunci când le indic diferite oportunități și le deschid diferite uși, ei le refuză întotdeauna din diferite motive. Mi se pare de necrezut!

Dacă îți dorești cu adevărat bani, spune da! Nu te grăbi de la bun început să spui nu. Chiar dacă pe moment calea indicată nu te atrage, este important să spui DA oportunităților, căci această atitudine conduce la deschiderea altor și altor uși, și nu poți ști cine îți poate oferi exact situația pe care ți-o dorești.

Nu mai da vina pe economie sau pe părinții tăi pentru situația ta financiară!! TU ești cel care își întoarce spatele oportunităților din fața lui. Investește-ți cu înțelepciune timpul. Lamentarea nu aduce niciodată dividende pozitive.

Creează ceva valoros, un produs sau un serviciu care rezolvă o problemă sau care ușurează viața oamenilor. Ajutarea altor oameni ne face întotdeauna să ne simțim mai bine, iar atunci când creăm ceva de valoare, oamenii vin singuri la noi, iar apoi ne recomandă și altora.

Oamenii colaborează cu plăcere cu cei cărora le place cu adevărat ce fac. Ție nu-ți place când vezi că altcineva te ajută de drag, fiind dispus la orice efort suplimentar pentru a te satisface pe deplin? Nu ești automat dispus să îl remunerezi cu plăcere pentru ceea ce face pentru tine?

Indiferent cu ce te ocupi, dă-ți întotdeauna silința. În acest fel, multe uși se vor deschide în fața ta, la momentul oportun, desigur.

Ori de câte ori te surprinzi criticându-i, acuzându-i sau judecân[illegible]du-i pe alți oameni, PURIFICĂ

încredere, şi mai presus de toate, renunță la orgoliu. Nu trebuie să ştii absolut totul despre o afacere pentru a o înființa. Maestrul meu, dr. Ihaleakalá, obişnuieşte să repete frecvent că nu îşi poate imagina un Dumnezeu care ne-a trimis în această lume fără să ne pună la dispoziție toate lucrurile de care avem nevoie pentru a putea funcționa impecabil în ea.

Renunță la conştiința sărăciei, care îți spune: „Poate că într-o bună zi voi câştiga la loto." Dacă nu ai bani, cel puțin asumă-ți responsabilitatea şi spune-ți: „Optez pentru a nu avea bani în acest moment", iar apoi continuă-ți senin viața, chiar aşa, fără bani.

Iar în cele din urmă, aminteşte-ți că nu toți oamenii vin pe acest pământ pentru a face bani. Adevărata noastră menire este de a învăța şi de a creşte din punct de vedere spiritual. Atât timp cât suntem pe cale, noi dispunem de toate lucrurile de care avem cu adevărat nevoie. De aceea, putem fi fericiți şi împăcați chiar dacă nu avem foarte mulți bani.

Dacă te vei detaşa de amintirile şi de programele tale subconştiente, Dumnezeu va putea să te ajute. El te va călăuzi către scopul tău suprem. Atât timp cât vei fi alături de El, nu vei avea de ce să-ți faci griji.

Urmează-ți întotdeauna pasiunea şi încrederea, iar de-a lungul procesului practică în permanență purificarea (detaşarea). Îți vei descoperi astfel bogăția interioară, iar odată cu aceasta în viața ta vor apărea atât de mulți bani încât nu vei mai şti ce să faci cu ei!

❧◆☙

****

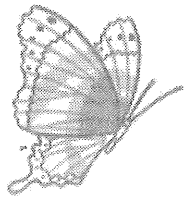
Îți solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ți opinia sinceră.

Mă poți găsi de asemenea pe Facebook, la adresa:
www.Facebook.com/MabelKatz

Mabel Katz

****

Capitolul 29



Eşti dispus să faci tot ce îți stă în puteri?

Probabil că eşti tentat să răspunzi prin da, dar lucrurile sunt mai nuanțate. Spre exemplu, dacă nu ai bani în momentul de față, înseamnă că nu faci tot ce îți stă în puteri pentru a-i obține. De bună seamă, nu mă refer aici la angrenarea în activități ilicite, distructive sau periculoase.

În ultima vreme i-am studiat mai atent pe oamenii din jurul meu care se plâng că nu au bani. Mi-am spus în sinea mea: „Îmi pare rău pentru că am creat situația în care acești oameni nu au bani. Îmi asum în proporție de sută la sută responsabilitatea pentru acest lucru." În continuare, doresc să-ți împărtășesc ce am observat.

Uneori ne vine greu să vedem imaginea de ansamblu şi nu suntem dispuşi să facem diferite lucruri care nu ne sunt pe plac. Alteori nu suntem dispuşi să lucrăm ore suplimentare sau în timpul weekendurilor. Dacă i-am întreba însă pe cei care s-au îmbogățit cum au reuşit acest lucru, am constata de fiecare dată că toți au făcut anumite sacrificii.

Lucrurile sunt însă chiar mai nuanțate. Atunci când privești lucrurile dintr-o perspectivă mai amplă, nici măcar nu-ți vine să numești „sacrificiu" efortul făcut, căci îți este foarte limpede unde dorești să ajungi. Procesul necesită într-adevăr efort, disciplină și perseverență, dar atunci când îți place ce faci, nu-ți vine să îl numești „muncă", și cu atât mai puțin „sacrificiu". Pe de altă parte, chiar dacă la modul general faci ce-ți place, asta nu înseamnă că nu trebuie să faci când și când inclusiv lucruri care nu îți sunt pe plac, dar care fac parte integrantă din procesul general. Dacă înțelegi că aceste lucruri te conduc către scopul propus, este ușor să ajungi să faci cu satisfacție chiar aceste lucruri mai puțin plăcute.

Noi avem tendința să emitem foarte multe judecăți critice și să ne asumăm foarte multe opinii, despre absolut orice. Nu întâmplător, cei care se plâng cel mai tare de eșecurile lor sunt chiar cei care îi critică cel mai vocal pe alții. Ei cred că înțeleg exact ce și cum ar trebui să facă ceilalți oameni, și nu-și dau seama că principalul obstacol care le stă în calea succesului este chiar această tendință de a critica și de a judeca în permanență.

Foarte mulți oameni au o atitudine de „manager". Ei preferă să nu lucreze pentru alții sau să nu facă anumite lucruri, pentru că le consideră „prea grele". Se spune că milionarii sunt creați la miezul nopții, atunci când nimeni nu le vede eforturile, angajamentul și tot ceea fac pentru a deveni astfel! Tu ești dispus să muncești multe ore suplimentare? Dar în weekenduri? Ești dispus să îți sacrifici o parte din viața personală și relațiile nesemnificative pentru a realiza ceea ce ți-ai propus? Ei bine, marea majoritate a oamenilor nu sunt dispuși. Dacă i-ai întreba însă pe cei care au bani cum au ajuns în această situație, cei mai mulți dintre ei ți-ar spune că au muncit multe ore suplimentare, inclusiv în weekenduri! Așadar, tu ai întotdeauna de ales și poți alege orice îți dorești, dar nu trebuie să te plângi de rezultatele obținute, și nu îi mai critica pe ceilalți!

Adeseori, noi suntem atât de focalizați asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim încât atunci când ni se oferă o oportunitate nu suntem suficient de deschiși pentru a sesiza posibilitatea care ni se deschide în față, inclusiv de a cunoaște noi oameni. De multe ori,

noi ne dorim anumite lucruri, dar nu suntem dispuși să facem pașii necesari pentru a ajunge acolo unde dorim. Cu alte cuvinte, nu suntem dispuși să facem tot ce ne stă în puteri. Oricât de dureros ar părea, noi suntem singurii responsabili pentru situația în care ne aflăm. De aceea, nu ar trebui să dăm vina pe nimeni altcineva. Noi avem o sumedenie de opinii și de critici cu privire la orice, și vorbim în permanență despre ceilalți oameni, considerându-ne experți în ce ar trebui și ce nu ar trebui să facă aceștia. Din cauza acestei risipe de energie, noi nu ne găsim niciodată timp pentru a ne contempla pe noi înșine și propria viață.

Este foarte important să nu mai vedem întotdeauna numai aspectele negative ale oportunităților care ne ies în cale și să renunțăm la pretextele la care ne pricepem atât de bine, punându-ne astfel singuri bețe în roate. Această atitudine este distructivă și nu are nimic de-a face cu gândirea pozitivă. Problema noastră este că suntem atât de apropiați de situațiile neplăcute cu care ne confruntăm că nu mai vedem imaginea de ansamblu. Ca și cum acest lucru nu ar fi de ajuns, mai și credem că le știm pe toate!

Noi trebuie să facem întotdeauna tot ce ne stă în puteri, indiferent ce dorim să realizăm. Poate că îți vine să îmi răspunzi că muncești deja foarte mult, dar asta nu înseamnă că faci tot ce îți stă în puteri. Angajamentul este foarte important. Cine dorește să aibă bani trebuie să fie „curajos", să iasă din zona sa de confort și să facă tot ce îi stă în puteri pentru a-și îndeplini dorințele inimii (nu cele ale intelectului). Acest lucru înseamnă să faci totul, să nu te lamentezi și să ai încredere în inima ta că mai devreme sau mai târziu vei reuși. Este foarte important să faci ceea ce îți place cu iubire, să îți asumi în proporție de sută la sută responsabilitatea și să te angrenezi în ceea ce faci în proporție de sută la sută.

Concentrează-te asupra obiectivului tău. Fii dispus să faci sacrificii, să muncești din greu atunci când este cazul, dar mai presus de toate să îți urmezi inima, care știe cel mai bine ce ți se potrivește și care percepe întotdeauna imaginea de ansamblu, fiind oricând gata să te ajute să ajungi acolo unde îți dorești, la momentul oportun.

Pare greu să renunți la judecățile critice și să privești imaginea de ansamblu în condițiile în care ai fost învățat din fragedă pruncie să diseci realitatea, să o analizezi și apoi să decizi ce anume este bun și ce este rău pentru tine. Din fericire, tehnica Ho'oponopono reprezintă un instrument excelent, care ne ajută să ne schimbăm în bine viața fără a avea nevoie de această disecție a realității. Această artă hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor afirmă că există în noi o conștiință superioară care înțelege perfect imaginea de ansamblu și care știe ce este cel mai bine pentru noi. Această conștiință superioară nu așteaptă altceva decât să îi acordăm permisiunea noastră pentru a ne aduce la picioare cele mai bune oportunități.

Elimină vechile amintiri și programe subconștiente din mintea ta și deschide-te în fața noilor oportunități. Nu te mai folosi de vechile pretexte pentru a te opune și nu mai fi pregătit să reacționezi negativ la orice îți oferă viața. Renunță la opinii și la judecăți critice, și multe uși ți se vor deschide în față, când te vei aștepta mai puțin.

De multe ori, viața te silește de foarte multe ori să te simți neconfortabil, până când acest disconfort sfârșește prin a te trezi. Tu îți schimbi atunci atitudinea și obții rezultate uluitoare. În final, vine o zi în care nu mai ești dispus să treci prin tot acest proces complicat și în care ești dispus să renunți la vechea ta identitate (asumată). Procesul poate părea înfricoșător, căci seamănă puțin cu o moarte. Actuala ta identitate (falsă) și actualul tău simț (fals) al realității trebuie să moară pentru ca tu să-ți descoperi adevăratul sine. Partea cu adevărat tragică este că foarte mulți oameni mor înainte de a descoperi cine sunt cu adevărat!

Îndrăznește să experimentezi viața la fel ca un orb. Dezvoltă-ți toate simțurile, nu doar cel al văzului. Fii atent la lucrurile care contează. Percepe viața într-o altă lumină. Dacă vei face acest lucru, o vei vedea dintr-o perspectivă pe care până atunci nici nu ți-ai imaginat că există. Eliberează-te de așa-zisa ta cunoaștere și joacă-te efectiv cu viața. Fii dispus să experimentezi, chiar dacă

ți-e teamă. Dar mai presus de toate, fii dispus să faci tot ce îți stă în puteri.

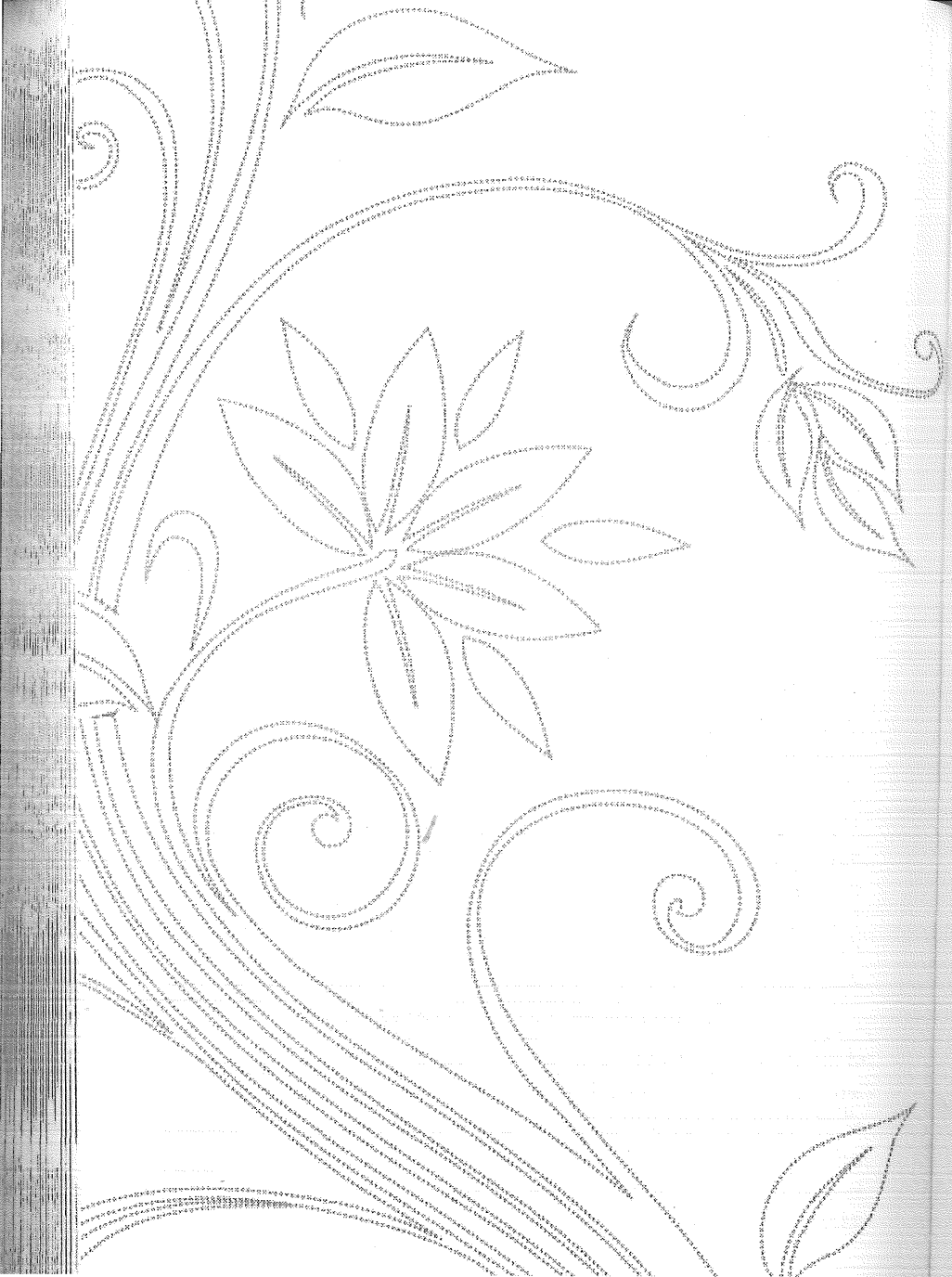
****

Ești pregătit să treci pe nivelul următor?

Dacă ți-a plăcut lectura cărții *Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața*, treci pe nivelul următor și îngăduie-mi să te susțin de-a lungul următoarelor 40 de zile și 40 de nopți. În acest scop, vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/40-days-40-nights*.

Mabel Katz

****



Bibliografie

THE FOUNDATION OF I, INC. (Freedom Of the Cosmos) şi IZI, LLC. Oahu, Hawaii. Instrumentele, materialele şi informaţiile legate de arta hawaiiană Ho'oponopono sunt folosite cu permisiunea acestora, în cadrul seminarelor:

Self-Identity through Ho'oponopono • *www.hooponopono.org*

Extrase din cartea ***My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey***

De Jill Bolte Taylor, Ph.D | Copyright Jill Bolte Taylor, 2006
Trademark of My Stroke of Insight, Inc.

Extrase din cartea ***The Way to Love: The Last Meditations of Anthony De Mello***

De Anthony De Mello | Publicat de Doubleday
Copyright 1991, Gujarat Sahitya Prakash of Anand, India

Extrase din cartea ***A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*** | Marianne Williamson | Prima ediţie HarperPerennial publicată în 1993. Reeditată în 1996 | Copyright 1992, Marianne Williamson

Despre autoare

Mabel Katz nu numai că te inspiră să te schimbi.
EA îți va schimba viața pentru totdeauna!

Mabel Katz transmite o inspirație ce poate dura o viață. Prin abordarea ei unică, Mabel le oferă oamenilor instrumentele de care au nevoie pentru a-și schimba viața și pentru a obține rezultate de lungă durată. Viziunea ei se adresează esenței oamenilor, adică sufletului lor. Într-adevăr, foarte mulți oameni afirmă că învățăturile ei le-au schimbat pentru totdeauna viața.

Mabel este o autoritate recunoscută la nivel internațional în domeniul străvechii arte numite Ho'oponopono. Ea a studiat intensiv timp de 12 ani împreună cu maestrul Ihaleakalá Hew Len (doctor în filozofie). Esența acestei arte este cât se poate de simplă: abandonează-te și lasă-l pe Dumnezeu să acționeze prin tine. La urma urmelor, cine poate ști cel mai bine ce este just și perfect pentru noi, decât numai Dumnezeu?

Autoare a cărții *Cea mai ușoară cale,* în care descrie tehnica Ho'oponopono și strategiile ei de afaceri care conduc la un succes garantat, Mabel Katz a publicat recent o ediție specială a acesteia, cu un bonus particular: *Cea mai ușoară modalitate de a înțelege arta Ho'oponopono, cele mai limpezi răspunsuri la cele mai frecvent puse întrebări.* Într-adevăr, această ediție specială răspunde la toate întrebările referitoare la tehnica de purificare: în ce constă aceasta, când, unde și de ce trebuie practicată ea. Purificarea nu este altceva decât ștergerea amintirilor și revenirea la starea de zero. Mabel Katz este de asemenea coautoare a cărților *Inspirație pentru realizarea de sine* și *Mulțumesc lui Dumnezeu.*

Seminarele lui Mabel i-au determinat pe foarte mulţi părinţi să îşi înveţe copiii arta Ho'oponopono. Acest lucru a încântat-o pe Mabel, care adoră să lucreze cu copiii. Cu această ocazie, ea a realizat că pe piaţă nu există nicio carte pentru copii referitoare la Ho'oponopono. De aceea, ea este încântată să anunţe că intenţionează să scrie o astfel de carte, intitulată *Cel mai uşor mod de a creşte.* Cartea va avea ilustraţii frumoase şi va prezenta învăţăturile de bază din sistemul Ho'oponopono în maniera unei cărţi de poveşti.

Cartea pe care o scrie Mabel la ora actuală se numeşte *Frecvenţa zero.* La baza ei stă convingerea sa că atunci când te afli pe nivelul zero (în acea stare de conştiinţă în care nu mai există opinii, judecăţi critice, aşteptări şi convingeri), tu eşti complet deschis în faţa înţelepciunii şi bunătăţii lui Dumnezeu, care va avea grijă să îţi creeze cele mai minunate oportunităţi, la momentele cele mai potrivite.

În stilul şi cu graţia ei inimitabile, Mabel transcende practic frontierele limbajelor. Cărţile ei au fost traduse şi publicate în engleză, spaniolă, coreană, portugheză, suedeză, germană, franceză, rusă, ebraică şi română.

Născută în Argentina, Mabel s-a mutat în anul 1983 la Los Angeles, unde a devenit o contabilă şi consultantă financiară de succes. În anul 1997, ea şi-a înfiinţat propria companie, Your Business Inc., care nu numai că i-a sporit succesul, dar a şi ajutat-o să lucreze mai uşor cu alţi oameni. Compania ei a prosperat, ajutând alte afaceri să crească şi să se extindă.

O veritabilă vedetă în comunitatea latin-americană din Los Angeles, Mabel a fost moderatoarea popularelor emisiuni de radio şi televiziune intitulate *Despertar* (Trezirea) şi „Showul lui Mabel Katz", în cadrul cărora le-a oferit americanilor de origine latină instrumentele necesare pentru a-şi începe şi pentru a-şi extinde afacerile, dar şi pentru a avea relaţii armonioase şi pentru a descoperi succesul financiar.

La zece ani după ce şi-a început propria afacere, Mabel s-a [illegible] deşi aceasta a ajutat-o

să prospere, precum şi la talk-show-urile ei, şi să îşi urmeze pasiunea inimii. La ora actuală ea călătoreşte prin întreaga lume şi ţine conferinţe şi seminare, continuând să inspire astfel oameni din toate culturile.

Ca o consecinţă a realizărilor ei personale şi de afaceri, dar şi a generozităţii sale naturale, Mabel a primit aprecieri la nivel local, naţional şi internaţional.

„Viaţa se derulează de la sine şi devine mult mai uşoară dacă ne dăm la o parte din calea ei şi nu ne mai opunem ei."

—Mabel Katz

Telefon/Fax: (818) 668-2085 | support@mabelkatz.com

www.mabelkatz.com

www.hooponoponoway.com | www.zerofrequency.biz | www.businessbyyou.com

Resurse legate de arta Ho'oponopono recomandate de Mabel Katz

Cartea lui Mabel

http://www.mabelkatz.com/products_books.html

Descoperă mai multe informații legate de arta Ho'oponopono și de călătoria personală a lui Mabel citindu-i cartea, *Cea mai ușoară cale.*

Întrebări și răspunsuri legate de Ho'oponopono

http://mabelkatz.com/telewebcasts-monthly-q-and-a.htm

Pe măsură ce vei continua să afli informații legate de arta Ho'oponopono, vei acumula fără doar și poate din ce în ce mai multe întrebări. De aceea, consultă filmele video postate de Mabel pe site-ul ei în care răspunde la aceste întrebări. În acest fel, o poți asculta indiferent unde te afli în această lume.

Știri legate de Ho'oponopono

http://hooponoponoway.com

Înscrie-te și primește informații de ultimă oră, sfaturi și actualizări legate de Ho'oponopono. Înscrierea este gratuită.

Blogul lui Mabel, ce include un forum și știri

http://hooponoponoway.com

Citește ultimele articole postate de Mabel pe blogul ei. Poți de asemenea să îți relatezi propriile istorii legate de această învățătură, să faci comentarii și să pui întrebări.

Website-ul oficial al lui Mabel Katz

http://MabelKatz.com

Poți găsi aici informații legate de Mabel Katz, de orarul ei, înregistrări audio gratuite, filme video și o listă cu alte resurse.

Your Business, Inc.

http://BusinessByYou.com

Descoperă Iubirea, Bogăția și Fericirea prin practica Ho'oponopono, sub îndrumarea lui Mabel Katz și a Dr. Ihaleakalá Hew Len. Pe acest site poți găsi informații legate de evenimentele la care participă cei doi, filme video, înregistrări audio și instrumente, inclusiv Ceeports®

Mabel's RSS News Feed

http://hooponoponoway.com/feed

Prin înscrierea pe acest site, poți primi știri referitoare la blogul lui Mabel direct pe email sau pe cititorul tău RSS favorit.

Programul de afiliere al lui Mabel Katz

http://MabelKatz.com/affiliates.htm

Înscrie-te în cadrul acestui program și lasă-ne să te răsplătim pentru ceea ce faci, respectiv pentru împărtășirea cărții *Cea mai ușoară cale* cu alți oameni.

Urmărește-o pe Mabel pe Twitter

http://twitter.com/MabelKatz

Citește aici ultimele informații legate de călătoria Ho'oponopono a lui Mabel.

Urmărește-o pe Mabel pe Facebook

http://facebook.com/MabelKatz

Interacționează cu Mabel pe pagina ei de Facebook.

Urmărește-o pe Mabel pe Youtube

http://youtube.com/MabelKatz

Urmărește aici filmele video și interviurile lui Mabel.

Lasă o mărturie vocală sau sub formă de text

214-615-6505, ext. 9450 sau *support@mabelkatz.com*

Mabel își dorește sincer să îți asculte mărturia referitoare la felul în care învățătura ei ți-a influențat viața.

Cum poate fi contactată autoarea

Mabel este recunoscută în domeniul eficacității personale prin seminarele ei ținute pentru corporații și indivizi. Ea își combină experiența de viață acumulată în 25 de ani de practică a contabilității și a consultanței cu o formulă foarte simplă, bazată pe principiile Ho'oponopono. Ea predă un sistem de principii practice aplicate pentru rezolvarea problemelor și obținerea rezultatelor dorite. Aceste seminare sunt deosebit de eficiente pentru accelerarea revelării conștiinței de sine, pentru asumarea responsabilității în proporție de sută la sută, pentru îmbunătățirea productivității și pentru promovarea răspunderii personale.

Mabel organizează seminare pe tema abundenței și împlinirii personale într-o manieră naturală și cât se poate de ușoară.

„Cu toții avem puterea de a ne schimba viața fără să depindem de altcineva sau de altceva din lumea exterioară."

— Mabel Katz

Pentru informații suplimentare legate de seminarele și cursurile lui Mabel, dar și pentru a-i comanda cărțile, o poți contacta pe autoare pe adresa:

Your Business, Inc.

Your Business, Inc. P.O. Box 427

Woodland Hills, CA 91365

Telephone/Fax: (818) 668-2085 support@mabelkatz.com
www.hooponoponoway.com www.zerofrequency.biz
www.mabelkatz.com www.businessbyyou.com